以现代手法诠释藏密最高心法

图解经典 23

图解

洛桑杰嘉措◎编著

大圆满

藏密的顿悟之道

◎藏传佛教宁玛派的最高心法，被誉为"九乘佛法之巅"，囊括了藏密所有主要修法

◎揭秘神秘的黑关七日成佛法，为您完美展现神奇的虹化成佛之路

◎200余幅精美手绘插画，近100张示意图表，全面解构藏传佛教最高密法精义

附赠 6幅布达拉宫秘藏壁画，展现大圆满密法修炼细节



陕西师范大学出版社

VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

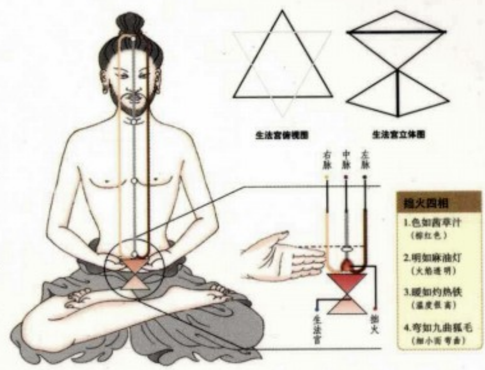
关于本书

大圆满法是西藏密宗最神秘的教派——宁玛派的主修法门，宁玛派将所有佛法分为九乘，其中最上乘就是大圆满法。在宁玛派僧人的心目中，大圆满是西藏密宗的最高心法，也是成佛最为便捷、最为彻底的法门。说它便捷，因为它不必经过不同次第的修习，而是直指自心，当下顿悟；说它彻底，因为它不但能引导修行者证得心灵的顿悟，还能使肉身化为虹光，获得身心双解脱。

大圆满法高深玄妙，没有一定基础是难以理解的。本书从最基本的密宗概念、修法入手，层层深入，用数百幅精美的手绘插画和示意图表，为您全面解构这部藏传佛教最高密法的精义。

神奇的拙火

修拙火也是藏密气功的基本修法，据说修拙火到了高深阶段会产生一种特异功能“火光三昧”，使身体暖热，不畏严寒。据说当年贡噶上师在贡嘎山修拙火时，室外十米以内的积雪全部融化，还有的西藏喇嘛凭借体内的拙火之热，能在冰天雪地中身着单衣行走很长时间。



ISBN 978-7-5613-2903-0
9 787561 329030 >
定价：68元

建议上架类别：图解类

图书在版编目（CIP）数据

图解大圆满／洛桑杰嘉措编著．
—西安：陕西师范大学出版社，2007.12
ISBN 978-7-5613-2903-0
Ⅰ.图···　Ⅱ.洛···　Ⅲ.密宗—佛经—图解
Ⅳ.B946.6-64
中国版本图书馆 CIP 数据核字（2007）第 108680 号
图书代号：SK7N0663



图解经典系列

插画／蓝鸟工作室

本书著作权、版式和装帧设计受国际版权公约和
中华人民共和国著作权法保护。
本书中所有文字、图片、示意图等著作权为北京紫图图书有限公司所有，
未事先获得北京紫图图书有限公司书面许可，
本书的任何部分不得以图表、声像、电子、影印、缩拍、录音或其他任何手段进行复制和转载，
除非在一些重要的评论及文章中作简单的摘引。违者必究。

图解大圆满

洛桑杰嘉措／编著

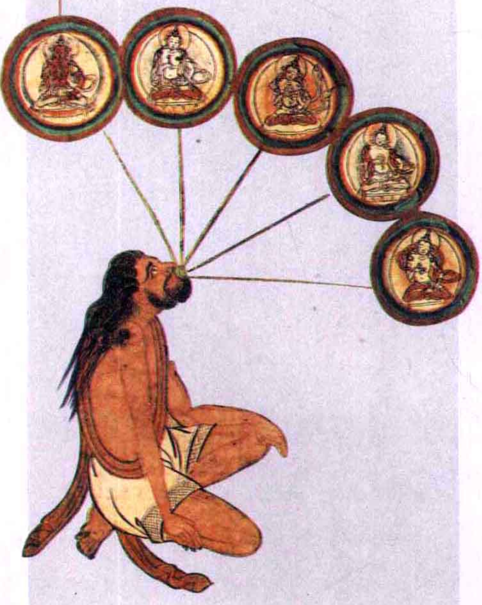
责任编辑／周宏
出版发行／陕西师范大学出版社
经销／新华书店
印刷／北京朝阳新艺印刷有限公司
版次／2007 年 12 月第 1 版
2007 年 12 月第 1 次印刷
开本／787 毫米 × 1092 毫米　1/16　20 印张
字数／190 千
书号／ISBN 978-7-5613-2903-0
定价／68.00 元

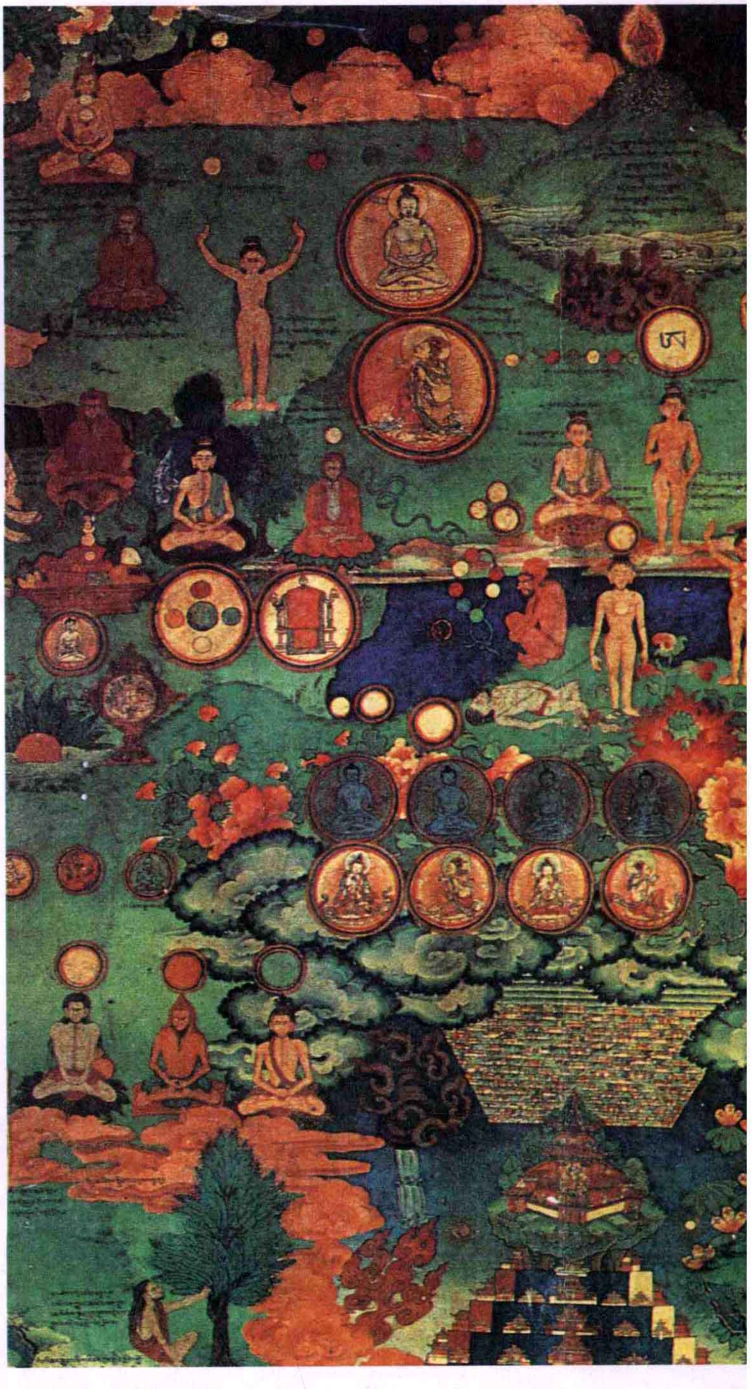
如有印装质量问题，请寄回印刷厂调换

神秘的大圆满法壁画

在西藏布达拉宫，有一间小小的寺庙——露康寺，里面密殿墙壁上绘有一套鲜为人知的神秘壁画。据说，这里是历代达赖喇嘛的秘密静修之所，而墙上的壁画则详细描绘了宁玛派的最高密法——大圆满法。

这套壁画世人难得一见，没有具德上师的指导，更不可能理解其中的深奥密法，但是，哪怕是深深凝视这些画作，就能为心灵的解脱打开一扇窗户。





大圆满法的前行修炼

前行是密法的准备阶段，一般包括四共同外加行和五不共内加行。这幅壁画
行，以及皈依、发心、忏罪、供曼扎、上师相应法等五不共内加行，还有大圆满

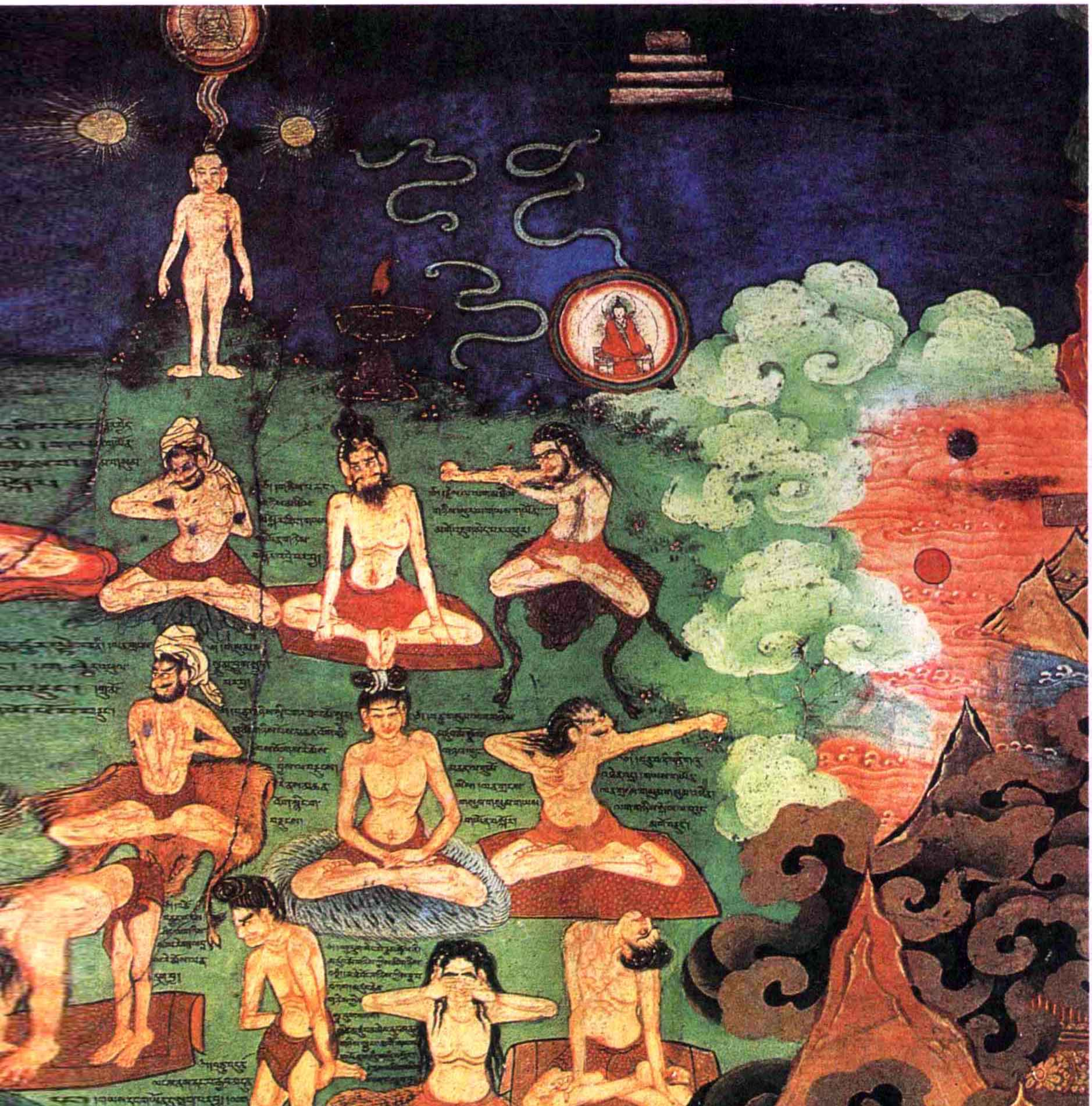


加行和五不共内加行。这幅壁画描绘了修习大圆满法所必需的加行，即暇满难得、寿命无常、轮回过患、业力因果等四共同外加法等五不共内加行，还有大圆满法特有的断贪著、修气脉明点、净化身语意、入本原等不共加行。(详见第四章、第五章P130-170内容)



二十三式密法动作

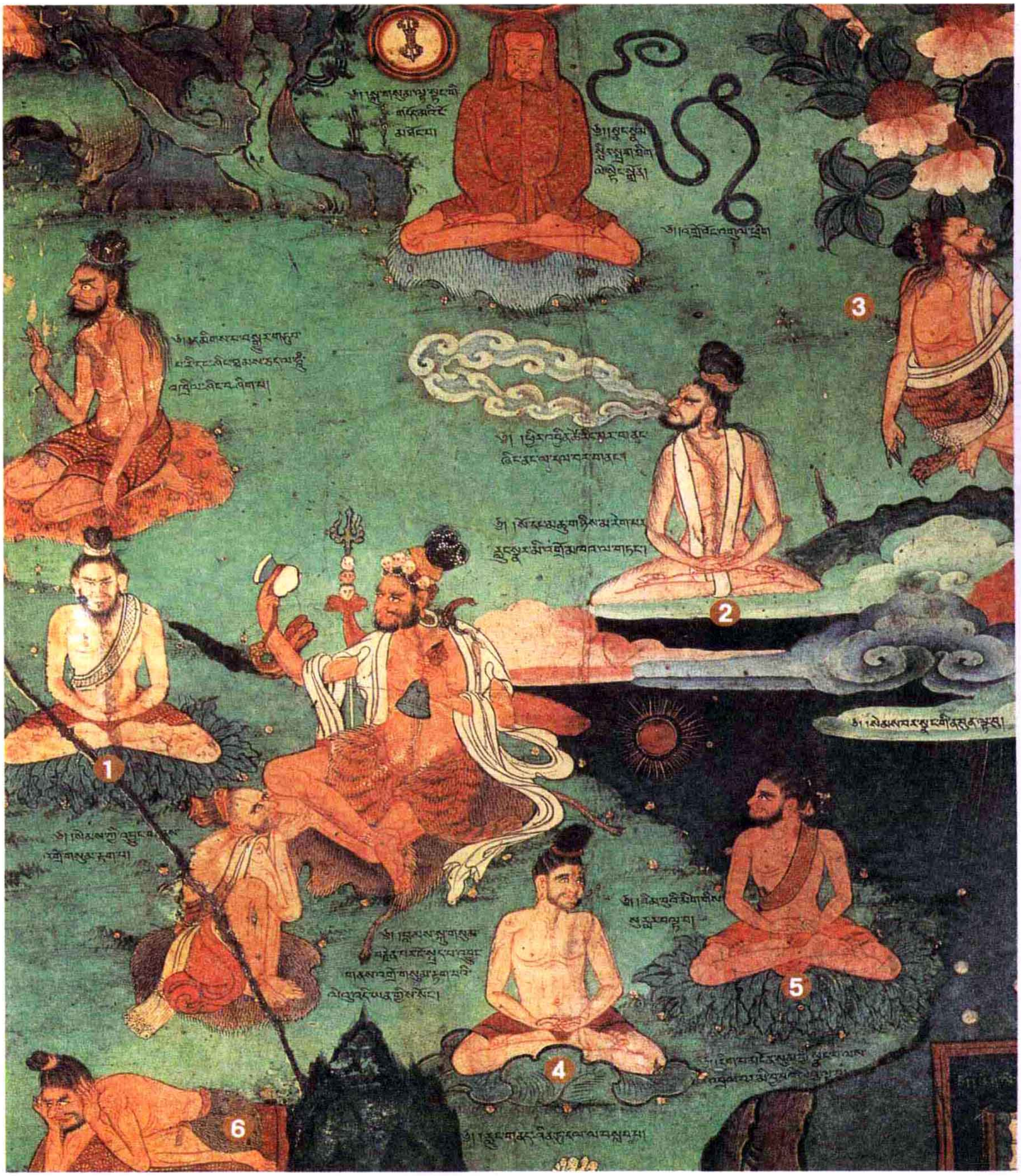
这幅壁画中描绘了大圆满法中的二十三个动作，类似于瑜伽操的热身动作，将人的身体、呼吸以及思想结合起来，依法修习则可
一旦这些脉道在灵力的作用下变得畅通，修行者就可以继续修习更高一层的密法了。（详见第六章 P204-218 内容）



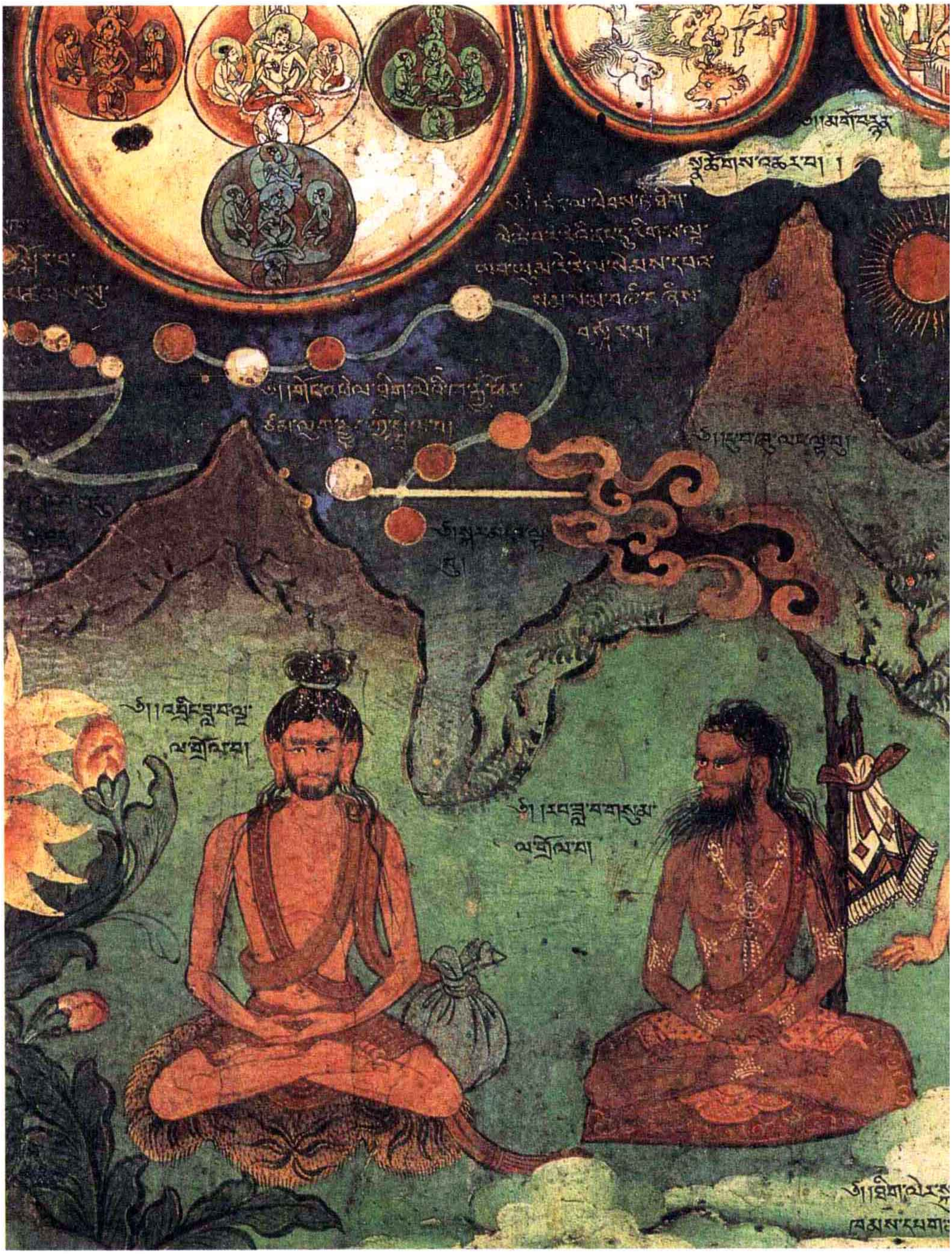
呼吸以及思想结合起来，依法修习则可以打开人体的灵力脉道。具体来说，这些瑜伽动作可以促进人体各条脉道内的灵力流动，
六章 P204-218 内容）



闭关的西藏瑜伽士　大圆满修行到妥噶观光阶段就必须闭关，一般分白关、黑关两种，白关以太阳、月亮或灯为观光引导，而黑关则只能在透气无光的黑关房内进行，不能见丝毫光线。黑关比白关更为超胜，可七日成佛，但对修行者的要求也最高。图中所描绘的正是西藏瑜伽士闭关修行的情景，他前面秃鹰、野狼分食尸体，则象征了世间无常，万蕴皆空的本质。（详见第七章 P222-246 内容）



大圆满法的诸种密法基础 高深的大圆满法并不是谁都能修的，它要求有深厚的密法功底和上等根器的资质。在进入高深修行前，如下密法是必须熟练的：①基本坐姿七支坐法，②调呼吸法九节佛风，③修气脉法金刚诵，④闭气法宝瓶气，⑤引摄光明，⑥观想"阿"字，等等。如上壁画综合描绘了瑜伽士修炼这些密法的情形。（详见第三章 P94-124 内容）



禅定修行 图中两位隐居山林的瑜伽士都在禅定修行。进入甚深禅定境界，是包括大圆满法在内的一切密法的修行关要，禅定时，要将心中所有的妄念杂想清空，使本心自性得以显现，从而安住其中。（详见第三章P110-114内容）



修拙火定 藏密瑜伽认为，拙火源自母血，象征生命之母即“忿怒母”的体性，由藏于脐下的红菩提心产生。大圆满法中，瑜伽士利用自己本身的火大，以调息、调心的方法，使这股火生起，并沿中脉上升至顶轮，就能打通全身脉轮，使体内五大无碍，甚至出现种种神通。此外，修拙火还能融练体内明点，使心生空乐而易于入定，这就是拙火定。(详见第三章P122内容)

图解经典 23

200幅精美手绘插图

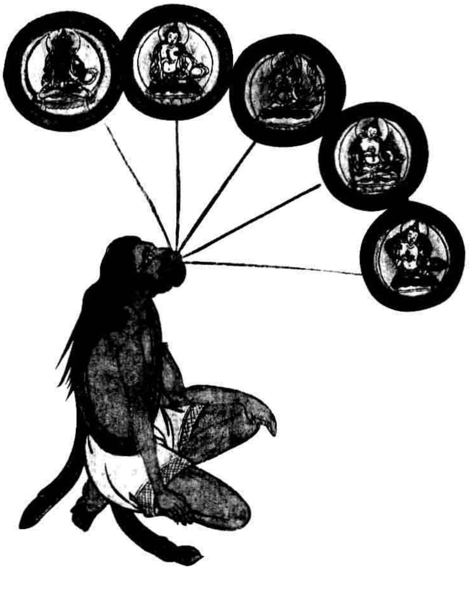
100张浓缩精华示意图

以现代手法诠释藏密最高心法

图解大圆满

藏密的顿悟之道

编著



陕西师范大学出版社

宁玛派皈依境 清代 唐卡 西藏

藏密不同派别的皈依有不同的皈依观想境界，宁玛派大圆满法的修行者，就以莲师皈依境为修行皈依时的观想对象。“皈依”是西藏密宗所特有的“不共加行”之一，主要是通过对于六皈依处（即上师、本尊、佛、法、僧、护法）的观想及念诵皈依文，使修行者获得三宝和三根本的护持，免于生死轮回。在正式进入大圆满法之前，这种皈依和发菩提心也是修行者必做的功课。整个皈依境用一棵分为五枝的如意树代表了六皈依处。

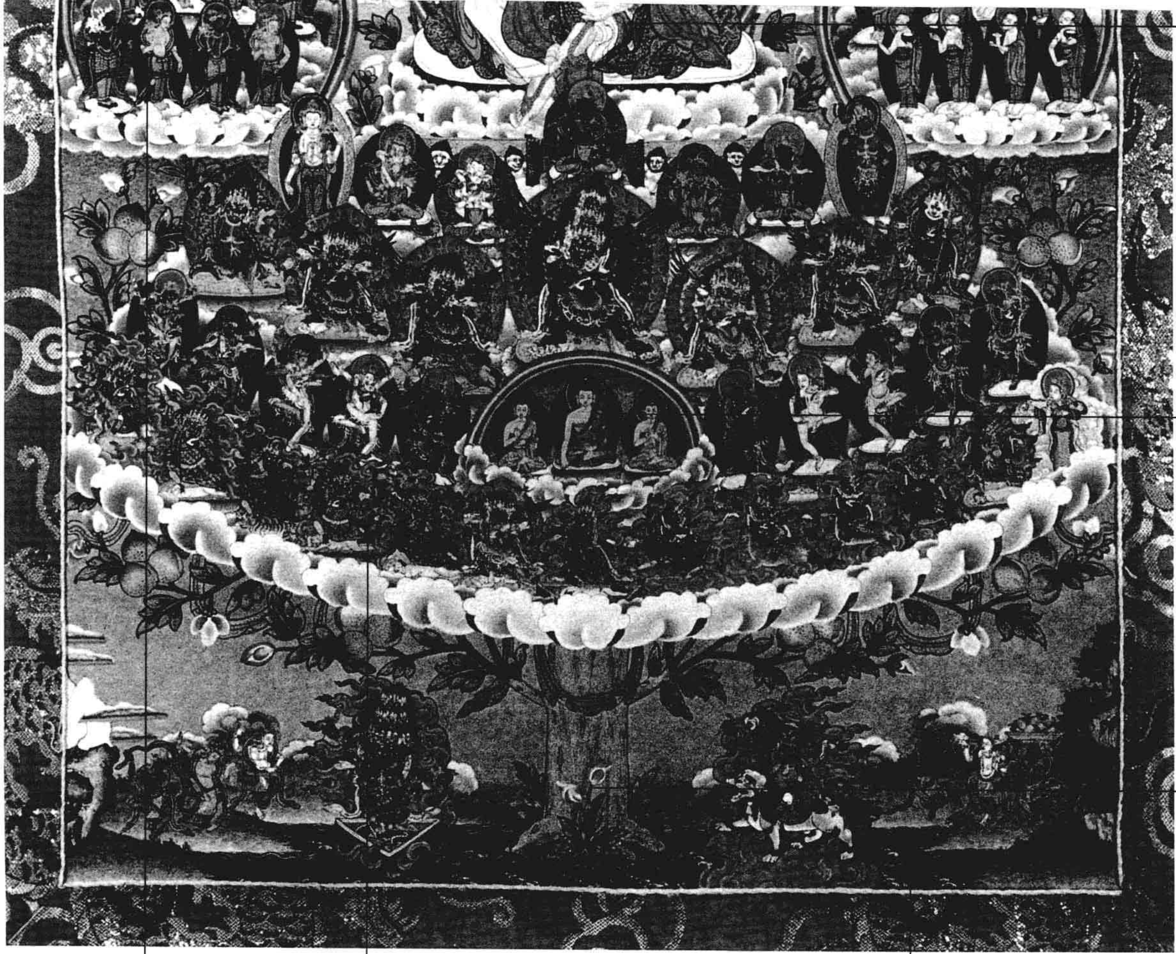


莲师头顶安坐着晋美林巴尊者之前的历代大圆满法祖师，最顶端为普贤王如来佛父佛母。

莲师后方的树枝上为金光闪闪的存放着六百四十万大圆满续部的格架。

莲师左方的树枝上，为舍利子、目犍连为首的声闻缘觉圣者。

中间的树枝上为莲花生大师，其肤色白里透红，以国王游舞式安坐于莲花日月座上，右手以期克印执持五股金刚杵，左手平托颅器，正与身色洁白、手持弯刀、颅器的佛母益西措嘉行乐空双运。



前方的树枝上，释迦牟尼佛为贤劫一千零二尊佛等十方三世诸佛所围绕。

五枝如意宝树。

莲师右方的树枝上有三怙主（文殊、金刚手、观音）为主的八大随行佛子。

树枝的所有空隙之间都有智慧护法神和业成护法神，男相护法神面朝外，阻止所有外界干扰；女相护法神面朝里，防止已经得到的成就失去。

生长着如意宝树的湖泊，里面盛满了八功德水。

编者序 身心和谐的圆满



什么是“圆满”？ 圆满就是完美无缺，这是我们每个人的追求目标。对于我们个人来说，所做的一切都是为了使自己或他人身体更健康、内心更愉悦，也就是让身心和谐圆满，没有一丝缺憾，而成佛实际上就是我们身心和谐圆满的最高状态。藏密“大圆满法”是一个即身成佛的方便法门，能够指导我们通向身心和谐的圆满。它认为，生死涅槃、身心解脱的一切法全部具足于每个人本有的心性之中，所以称为“圆满”。而证悟此众生本有的心性即可成佛，获得真正的身心解脱，这是成佛最为便捷的途径，所以称为“大圆满”。可见获得圆满、身心和谐的途径，并不在于我们对权力、金钱的追求，而在于对自己内心的思考与探索。

据宁玛派记载，大圆满法最早来源于原始本初佛——普贤王如来，起初在诸佛之间传播，后来传至天界，再由天界传至人间。其在人间的传承曲折而离奇，发端于印度，却在莲花生进藏后在印度绝迹，仅存于西藏。而且早期传承祖师中，还有唐朝的汉人，正是他整理了数量庞大的大圆满教法，提炼出殊胜心髓“宁提”。后来经过朗达玛灭佛，经典全毁，仅留下有先见之明的前代上师留下来的伏藏供后人发掘。14世纪，文殊化身的龙钦巴尊者注释了两部最重要的宁提伏藏，晋美林巴尊者又在此基础上整理出了最为经典的《龙钦宁提》。从此《龙钦宁提》成为大圆满修习传承的主流。

在宁玛派的教义中，大圆满是所有九乘佛法之巅峰，囊括了如来所宣说的所有教言。而其心髓“宁提”更是大圆满法的精髓，不但能引导人见性成佛，还能使人身化虹光，成就虹化涅槃或不死虹身。西藏神奇的虹化事迹，就多来自于大圆满的修行者。

仅仅这“巅峰”和“虹化”就已经使我们迫不及待地向读者介绍这一密法，然而我们出版此书的初衷还不止于此，大圆满更打动我们的是其中的身心和谐之道。

大圆满被誉为“西藏的禅宗”，是一门很高深的悟心法门。它认为佛不在别处，就在我们每个人的内心。但因为我们沉迷于尘世间的幻象，导致本心

被无明遮蔽，从而轮回受苦。但只要我们能够洞彻自己的本心，就可以超越生死、解脱成佛。所以大圆满的修行不是向外去求取，而是对我们内心的思悟，由此发现我们的本性而获得解脱。

悟心并不是随随便便就能成功，还必须以身心的实修为基础。在大圆满的前行中，就包含了对人生的思考和对身体的锻炼。尤其是其中的九节佛风、金刚诵、宝瓶气、拙火等藏密瑜伽，其对人身体的锻炼功用已经为越来越多的科学研究所证实。

大圆满的修身和悟心是相互促进的。前期修身是为了更好地悟心，身正则气正,气正则心平，心平才能悟道。在悟道使心得解脱之后，大圆满还有更高的使身得解脱的妥噶法门，通过对心性光明的修炼，使肉身化为虹光，从而获得身心双解脱。当然，这身心双解脱是极少数成就者的成果，但作为我们凡俗众生，却可以在大圆满中领略“身心和谐”这一仍然十分珍贵的“副产品”。



大圆满虽然殊胜，但它传到内地的时间并不长。直到上世纪三四十年代，著名的贡噶上师应邀前往成都、重庆、南京、昆明等地弘法，比较系统地传授了大手印和大圆满，这一无上法门才开始在内地传播开来。改革开放以来，百花齐放，许多台湾和香港的大圆满研究成果被介绍到内地，内地众多高僧和学者也开始研究大圆满。正是在这些成果的基础上，我们出版了这本书。本书中的各项修行，都以贡噶上师的讲授记录为底本，并参考了诺那、根桑等上师的讲解记录，同时还参阅了《普贤上师言教》(巴珠仁波切著)、《大圆满龙钦宁提传乘祖师传》(义成活佛著)、《大圆满精粹》(吴信如著)、《藏密漫谈》(刘立千著)等诸多藏密著作。此外，还加入了贡噶上师秘传陈建民的黑关成就法，以使读者对这一藏密最高法门有一个全面的了解。

需要说明的是，我们出版本书，并不是希望读者以它为蓝本去实修。西藏的很多密法没有得到灌顶是不能随便乱修的，大圆满也不例外。而且它的修持还离不开上师的全程指导，尤其是在正行阶段，很多心要口诀至今都不外传，仅依经典文字是很难成功的。

目前，大圆满还在研究之中，没有标准固定的修行步骤，而且诸多上师的讲授还有些许差异，再加上编者水平有限，所以在编写过程中，疏漏之处在所难免。但只要读者在阅读本书之后，能对大圆满有一个客观正确的了解，对自己的身心又有更新的认识，那么我们编写本书的目的也就达到了。

目 录



神秘的大圆满法壁画 /1-8

宁玛派皈依境 /10

编者序：身心和谐的圆满 /12

本书阅读导航 /20

第壹章

大圆满法的历史：宁玛派和大圆满法的传承



1. 藏传佛教最早的教派：宁玛派 24

2. 宁玛派的实际创始人："三素尔" 26

3. 宁玛派的教义：三根九乘 28

4. 宁玛派教法的传承：经典传承和伏藏传承 32

5. 宁玛派的经典：续部与修部 34

6. 从本初佛传到人间：大圆满法的三种传承方式 36

7. 大圆满法的人间初祖：极喜金刚 40

8. 整理大圆满法门的人间第二祖师：妙吉祥友 42

9. 大圆满法传承中的汉人祖师：吉祥狮子 44

10. 前往汉地求法的师兄弟：嘉纳苏扎和毗玛拉米扎 46

11. 将大圆满法带入西藏的藏密祖师：莲花生大士 48

12. 大圆满法门的集大成者：龙钦巴尊者 52

13. 最受欢迎的大圆满法修行经典：《龙钦宁提》 54

14. 《龙钦宁提》传承的开宗者：晋美林巴尊者 56

15. 宁玛派的寺院：大圆满法的弘传之地 58

16. 新时期的发展：从雪域高原走向世界 60

第贰章

大圆满法的结构及其地位：九乘佛法之巅

1. 大圆满释义：何谓大圆满 64
2. 大圆满法的成佛要旨：明心见性 68
3. 大圆满的初级成果：让身心更和谐 70
4. 大圆满法的终极目标：即生或即身成佛 71
5. 大圆满法第一层：心部 72
6. 大圆满法第二层：界部 74
7. 大圆满法第三层：口诀部 76
8. 大圆满法之心髓：宁提 78
9. 初步获得解脱的宁提法门：彻却 80
10. 大圆满法门的究竟：妥噶 82
11. 七日成佛的捷径：黑关引导法 84
12. 西藏密宗的两种无上法门：大圆满和大手印 86
13. 追求顿悟的两种成佛之道：大圆满法与禅宗 88
14. 大圆满法的殊胜之处：十大功德 90



第叁章

大圆满法的基础知识：你必须了解的

1. 密宗眼中的物质和光明：五大和五光 94
2. 完全成佛的状态：三身圆满 96
3. 心性本来具有的清净功德：佛的五智 100
4. 藏密修行的生理基础：脉、气、明点系统 102

5. 大圆满法修持特有的重要脉道：四光脉 106
6. 晶管脉中的玄机：六种光明 108
7. 领悟心性的基础修行：九次第定 110
8. 修行中的常用坐姿：七支坐法 114
9. 承清去垢的息法：九节佛风 116
10. 功德超越的气脉修法：金刚诵 118
11. 闭气为主的练气法门：宝瓶气 120
12. 人体内部的灵热：拙火 122
13. 修炼大圆满法的涅槃境界：虹身和虹化 124



第肆章

大圆满法修行前的准备阶段（一）：共同加行

第一节

将凡俗之心转向佛法：灌顶及四共同外加行

1. 祛除不净，获得修行资格：灌顶 130
2. 暇满难得：理解人身的可贵 134
3. 寿命无常：化对死亡的恐惧为修行的动力 136
4. 轮回过患：坚定修行的决心 138
5. 业力因果：从此断恶行善 142

第二节

密宗共有的基础修行：五不共内加行

1. 播下解脱的种子：皈依三宝 148
2. 立誓普度一切众生：发殊胜菩提心 154
3. 忏除一切业障：修金刚萨埵法 158

4. 积聚福德、智慧之资粮：供曼达 162
5. 施舍身体积聚资粮：古萨里施身法 168
6. 获得来自上师的加持：修上师相应法 170

第伍章

大圆满法修行前的准备阶段（二）：不共加行

1. 断除心中贪念：学习无贪之气 178
2. 对治妄念，令心安住：学习明点 180
3. 修身：让自身成为催破魔障的金刚杵 182
4. 修语：观诵“吽”字清净语业 184
5. 修心：观察心的生、住、去 186
6. 消灭六道种子：清净体内迷乱之因 188
7. 身、语、意住本然：一切停止，归于寂静 190
8. 入本原的三种姿势：声闻姿势、菩萨姿势、忿怒姿势 192
9. 依有相持心：观想有形物体或明点入本原 194
10. 依清净本尊相持心：观想三位本尊像入本原 196
11. 依气持心：调和气脉入本原 198
12. 依无相持心的三种方法：一紧，二松，三贯通 200



第陆章

当下顿悟，初步解脱：彻却的修持方法

1. 殊胜的成佛方便：顿然而悟 204
2. 得见明体的感受：明体境界 206
3. 顿悟的修行：无修无整无散乱 208
4. 当头棒喝：在受惊中解脱 210
5. 任运而无散乱：守护坚固所得 212
6. 方便辅助修持法门一：无生阿字口诀 214
7. 排除错误，回归正轨：无生阿字口诀修法的常见过失及对治 216
8. 方便辅助修持法门二：三虚空会合瑜伽 218



第柒章

显现智慧光明：妥噶的修行方法

1. 显现本觉智光，成就光明虹身：妥噶之理 222
2. 修行前的状态调整：七门要义 224
3. 领悟所显各种光明的含义：观光指示 230
4. 妥噶观光的第一现象：现见法性显现 232
5. 修行精进时的境界：觉受增长显现 234
6. 妥噶观光的高潮：明体进诣显现 236
7. 妥噶修行的圆满境界：穷尽法性显现 242
8. 不同境界是否巩固的衡量：后要口诀 244
9. 修行中可能出现的魔障及其排除：鉴别邪正 246

第捌章

殊胜的七日成佛法门：妥噶修行之黑关引导法

1. 黑关修行前的功课：准备法和加行 250
2. 趋入正行：四种相应修持法 252
3. 自然任运的修法：自显虚空瑜伽 254
4. 成佛七日的经历：自心要海瑜伽的观想次第 256
5. 观想失败时的补救：自心要海瑜伽的迁移仪轨 260
6. 自力推动的修法一：掣盾击钹法 262
7. 自力推动的修法二：观明点法 264
8. 修行深浅的判断：识别明相 266
9. 修行障碍的排除：常见问题及解决 268



第玖章

修持不懈，获得圆满：大圆满法的日常修待功课及修行成果

1. 大圆满法的修行实践：日常修持功课 272
2. 上根者的成果：即生成佛 276
3. 中根者的成果：中阴成佛 278
4. 下根者的成果：成自性化身佛 279

附录

一、《龙钦宁提》日常诵念与观想 282
二、大圆满心性休息颂 289
三、大圆满法教授偈 315
四、参考书目 317

本书阅读导航

节主标题
本节所要探讨的主题

章名
本书每章节分别采用不同色块标识，以便于读者寻找识别。



正文小标题
明确揭示正文中每一段文字的思想内容。

正文
通俗易懂的文字，让你轻松阅读。

第叁章

图解大圆满

人体内部的灵热
拙火

修拙火而入定是藏密修行者的常用方法，在大圆满的修行中，有很多时候都需要通过修拙火来打通体内脉结，心生暖乐而入定。

藏密瑜伽认为拙火是人体内的一股神火，就隐藏在体内脐下。西方人认为它是由心理上所产生的一种灵热。而藏密瑜伽则认为，此火乃是一种象征生命之母的女神即“忿怒母”的体性，由禀自母血，藏于脐下的红菩提心所生，所以又称它为猛烈火、忿怒母，如果利用自己本身所具有的火大之性，以调息、调心的方法，使这股神火生起，并沿中脉上升顶轮，就能消除全身脉论的障结，使体内五大无碍，甚至出现种种神通。此外，修拙火还能融练体内明点，使心生空乐而易于入定，这就是拙火定。

修拙火的法门

修拙火的法门很多，宁玛派所传的，都是依脐下的“生法宫”而起。生法宫是观想而成，其具体位置在脐下左中右三脉会合处之下，大约在脐下四指处，和道家的丹田位置差不多。其具体形状为两个尖角相对的等边三棱锥，其棱长都在一英寸左右。上面的三棱锥平面在前，棱角在后，而下面的三棱锥则平面在后，棱角在前。拙火就从上面三棱锥的中心生起。

观想生法宫之后，可以通过观明点、观火焰、观火星等等诸多方法使拙火生起。如果只修拙火，则要观拙火在四指之下的生法宫上，火焰高度仅两指高，切勿超过两指，否则会头晕。在修拙火入定时，则可配合体内的种子字观想，种子字融降菩提液，使拙火炽烈燃烧，渐渐上升到脐轮、心轮等，清除脉轮中的不净，从而使心生空乐觉受，并就此入定。拙火定的具体方法依情况而定，这将在后面的修行中予以介绍。

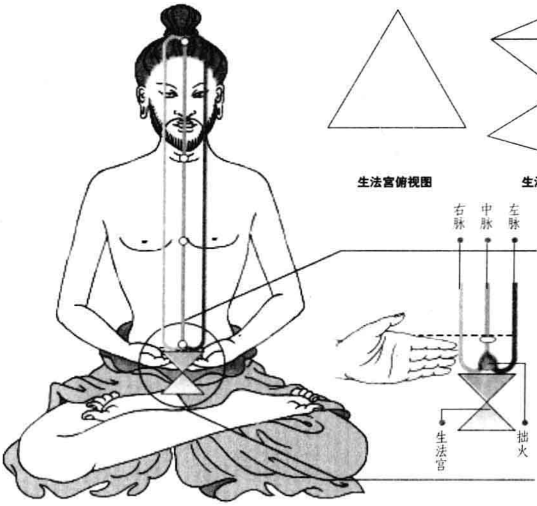
修拙火和道家气功很相似，常修能够强身健体。据称有以下八大功德：1.牢精不失；2.身体润泽；3.寒不能侵、病不能染；4.身体轻安；5.身体化空，不显形状；6.白菩提增益，而使身体有光明；7.红菩提增长，人及非人不能见身；8.穿山透壁，于一切处都无有挂碍，自在游戏。

122

图解标题
针对内文所探讨的重点，进行图解分析，帮助读者深入领悟。

神奇的拙火

修拙火也是藏密气功的基本修法，据说修拙火到了高深阶段会产生一种特异功能"火光三昧"，身体暖热，不畏严寒，据说当年贡噶上师在贡嘎山修拙火时，室外十米以内的积雪全部融化，还有的西藏喇嘛凭体内拙火之热能在冰天雪地中身着单衣行走很长时间。



拙火四相

1.色如茜草汁（棕红色）
2.明如麻油灯（火焰透明）
3.暖如灼热铁（温度很高）
4.弯如九曲狐毛（细小而弯曲）

插图
较难懂的抽象概念运用具象图画表现，让读者可以充分理解原意。

小节序号
同时用醒目的序号提示该文在本章下的排列序号。

发起拙火法

风息归真法

观三脉短阿字	观三脉乱迸火星	观三脉发碎火焰	观三脉迸射粗火焰	观三脉迸细火星

名词解释

本觉智光
本觉智光实际上就是心性光明、本觉智慧光明。前面讲到，本觉智慧（内证智）既有空分，又有明分，其明分就是本觉智光。这种本觉智光虽然每个人都有，但由于无明的障蔽，一般人很难见到，只有修行者在完成了彻却的修习，证悟了本空的心性之后，智慧光明才能显现。因此妥噶观光必须以彻却为基础，否则观光就成了无源之水、无本之木，是无法成功的。

123



图表
将隐晦、生涩的叙述，以清楚的图表方式呈现。此方式是本书的精华所在。

名词解释
本书的名词及概念的解说。

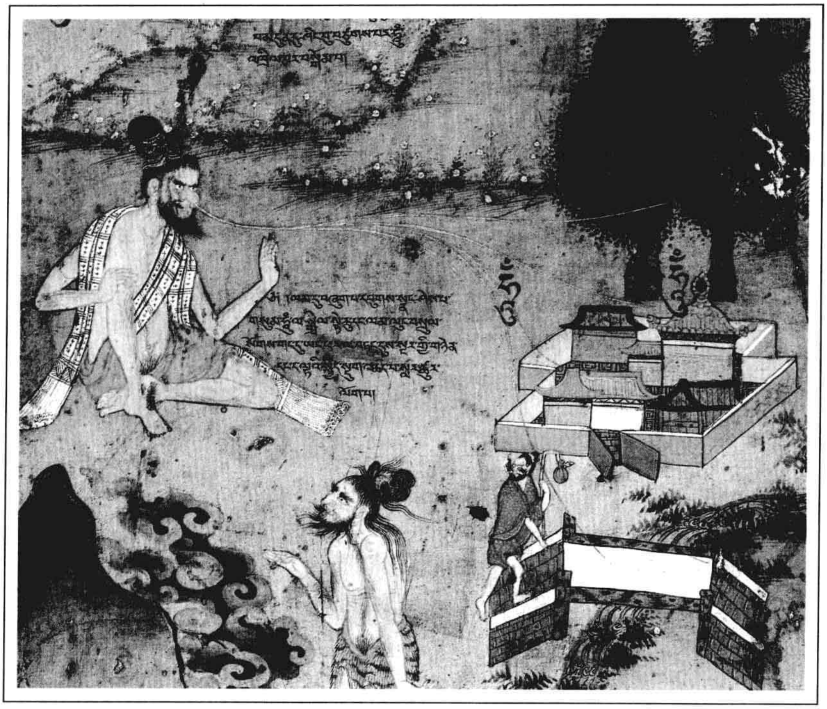
第壹章

大圆满法的历史

宁玛派和大圆满法的传承

大圆满是西藏宁玛派的最高密法，最早来源于本初佛普贤王如来。其传乘经历曲折而神奇：早期由大师单传，中间还有汉族大师的身影；它一度被禁，后来又从伏藏中取出；它曾经是宁玛派的独门密法，后来又传到内地，走向世界。现在，就让我们从它的历史入手，去领略大圆满法的神奇和历代大师的风采。





本章图版目录

藏传佛教的不同宗派 /25

经典传承“三素尔”/27

“三根九乘”判教法 /29

无上瑜伽部 /31

宁玛派教法的传承 /33

宁玛派经典分类 /35

大圆满法《龙钦宁提》的历代传承序列 /38-39

极喜金刚 /41

妙吉祥友 /43

吉祥狮子 /45

嘉纳苏扎和毗玛拉米扎 /47

莲花生大士 /49

莲花生的三位重要弟子 /51

龙钦巴尊者 /53

仁增·晋美林巴 /57

宁玛派的主要寺院分布 /59

大圆满的传播路线 /61

藏传佛教最早的教派

宁玛派

7世纪中叶，随着文成公主和尺敦公主进藏，佛教开始传入青藏高原。在漫长的历史进程中，逐渐形成了宁玛、萨迦、噶举、格鲁四个主要教派，而宁玛派是其中最早的。

宁玛派是藏传佛教最古老的一个宗派。藏语中宁玛一词的意思为“古”或“旧”，宁玛派的意思就是古派或旧宗派。宁玛派认为，该宗派的思想仪轨等的传承源于莲花生大师，其历史最为悠久，所以称为“古”。又认为他们的密法所依据的典籍都是莲花生时期流传下来的，属于旧密咒，所以又被称为“旧”派。因为宁玛派的僧侣一般头戴红色僧帽，所以还被称为红教。

然而实际上，宁玛派作为一个独立的宗派，是在藏传佛教“后弘期”中才真正形成的。在赞普朗达玛（838—842年在位）灭佛期间，僧侣受到压迫，逃到边远地区，并只在父子兄弟之间传承密法，所以信徒分散，没有寺院组织，他们所传的教法也很不统一，不成体系。在这种情况下，有三位宁玛派大师为宁玛派的形成起到了关键性作用。11—12世纪，素尔波切祖孙三代（“三素尔”）系统地整理了宁玛派经典，并建立了邬巴隆寺，从此宁玛派形成了一个有固定寺院、有系统经典、有僧侣组织的完全独立的宗派。但历史上宁玛派的发展仍然很分散，一直没有一个绝对的中心寺院和教派首领，也没有什么政治势力。

在分散的传承中，宁玛派的教义掺杂了很多西藏原始宗教——苯教的一些东西，甚至在宁玛派寺庙共有的八尊护法神像中，都有三尊来自苯教。而且其教法古老深奥，除了口传经典外，还有许多来自诡秘的“伏藏”，外派难以理解，甚至认为是伪经。13世纪以前，别的教派甚至都不承认宁玛派是藏传佛教的一支。后来宁玛派人也开始学习一些显教经典和新译经文，这种看法才慢慢转变过来。

宁玛派将其教法总摄分为九乘，即“显三乘”“内三乘”和“密三乘”，“密三乘”中阿底瑜伽的大圆满法最为殊胜，是宁玛派独有的也是最高的法门，其他宗派对它也很重视。

藏传佛教的不同宗派

自11世纪开始，藏传佛教开始复兴，在发展过程中形成了众多的不同教派，根据经典传承不同主要分为两大类，即古旧派宁玛和新译派萨玛。古旧派以信守古老密教教义的宁玛派为代表，新译派主要以遵循新译密教经典的萨迦、噶举、格鲁三大教派为代表。

	古旧派（宁玛）	新译派（萨玛）		
	信守班智达牟迪临驾之前翻译的经典，称之为密宗宁玛。	信守大译师仁钦桑波之后翻译的经典，称之为密宗萨玛。		
	宁玛派	萨迦派	噶举派	格鲁派
别名	僧人多戴红色僧帽，又称为红教。	寺院围墙涂有红、白、黑三色花纹，又称为花教。	祖师修法时穿着白布僧裙，又称为白教。	僧人多戴黄帽、着黄衣，又称为黄教。
祖师	莲花生大师，实际创始人为“三素尔”	贡却杰布	玛尔巴和米拉日巴师徒	宗喀巴
核心寺院	无中心寺院，无核心领袖，以敏珠林寺等六大寺院为主。	萨迦寺	岗波寺	甘丹寺、哲蚌寺、色拉寺等
主修法门	大圆满	道果法	大手印	显密贯通法
教派领袖	无核心领袖	昆氏家族	黑帽、红帽活佛系统	达赖、班禅活佛系统

宁玛派的实际创始人“三素尔”

11世纪，素尔波切大师系统整理了宁玛派经典，并建立寺庙，从此宁玛派开始真正形成。素尔波切去世后，其子孙光大了他的事业，使宁玛派在西藏僧侣中产生了广泛的影响。

■ 大素尔：素尔波切·释迦炯乃（1002—1062）

所谓“三素尔”，是指三个同属于素尔家族的人。第一个素尔就是素尔波切（藏文意为大素尔），他的本名叫释迦炯乃。他从小亲近当时的许多密宗大师，学习了许多宁玛派教法，并逐步学到了各种流行于当时的佛教密法。比如，他从娘·耶协炯乃大师那里完整地学到了《幻·变·经》密法，托噶·南喀拉大师又给他传授了《集·经》密法，等等。通过广泛求教学习和自身的刻苦钻研，素尔波切很快成长为当时一名精通宁玛派教法并具有渊博宗教知识的著名大师。他将搜集到的宁玛派教法作了系统的整理，并创建了邬巴隆寺，为宁玛派开辟了一个统一的宗教活动中心。后来素尔波切在该寺开展了一系列具有划时代意义的宗教活动，促使宁玛派教法仪轨得以进一步完善和发展，结束了宁玛派以往的分散格局和无组织状态，开始成为一个拥有完整教法仪轨和寺院组织的正规宗派。素尔波切是一个梵行者，他没有妻子，第二个素尔——素尔穹·喜饶札巴是他的养子。

■ 小素尔：素尔穹·喜饶札巴（1014—1074）

素尔穹·喜饶札巴原来是一个向素尔波切行乞的僧人的儿子，后来被素尔波切收养，人们称他为素尔穹，就是小素尔的意思。他跟从素尔波切学习，逐渐学到了他的全部密法。素尔波切去世之后，素尔穹成为唯一的继承人，继续主持邬巴隆寺。在此期间，他建立健全了寺院的规章制度，使寺院宗教活动开始走向正规化。此外，素尔穹在佛教显宗理论上还有一定的造诣，并具有很强的辩论能力。当时宁玛派僧侣大都是居士，主要注重于密法的修炼，而不关心对显宗理论的学习。素尔穹主动学习显宗理论，这是非常难能可贵的。他的辩才和显密兼通的造诣使他在宁玛派诸多僧侣中一枝独秀，成为当时其他新兴宗派僧侣在辩经场上的主要竞争对手。历次辩经中，素尔穹所向无敌，在当时的佛教界享有崇高声誉，甚至许多辩经对手最后都成了他的弟子，这为宁玛派在

当时的西藏佛教界中树立了良好的形象，扩大了影响。他的弟子很多，著名的有“四柱、八梁”之称。他有三个儿子和数名女儿，都修行宁玛教法而且很有成就，其中最著名并继承他事业的是小儿子卓浦巴。

■ 第三个素尔：卓浦巴 · 释迦僧格（1074—1134）

第三个素尔卓浦巴 · 释迦僧格，是素尔穹最小的的儿子，他出生的那一年，父亲就去世了，他主要靠母亲和舅舅抚养长大。在十五岁前，他在家中一边学习文化、一边练就管理家务的本领，因为当时的素尔穹家族已是佛教徒中最富有的大家（当时学习密法是要交费的），需要有人管理。从十五岁开始，卓浦巴外出广拜名师，系统学习佛教理论。十九岁以后，由于家务繁忙，以致无暇外出求学，于是他将父亲的著名弟子“四柱”请到家中，特别学到了《经》、《幻》、《心》三部密法的教授、仪轨、灌顶等，成为继承和发扬这一传承的著名人物。后来他广收门徒，热心弘法，弟子多达千余人，其中还有不少本来学显教而改从他学习密法的，他们又分头去传法，使宁玛派密法得到了更为广泛的传播。

经过三位大师的不断努力，宁玛派已成为一个有固定寺院、有系统经典、有僧侣组织的完全独立的宗派，并在当时享有盛誉。而且后两个素尔还获得了拉结钦波（意为大医师）的称号。“三素尔”之后，他们的后辈和继承人继续弘传宁玛派密法，其中还有人获得了朝廷的赏赐和封号。但到14—15世纪，宁玛派中由三素尔传下来的这一支渐渐衰微，最后传承不明，销声匿迹了。虽然如此，宁玛派密法已经在广大藏地扎下了根，并不断得到传承和发展。

经典传承“三素尔”

“三素尔”是宁玛派素氏家庭的主要领袖，也是该派经典传承的一大传承系统。

大素尔：释迦炯乃
宁玛派中兴的核心人物。整理经典《经·幻·心》，创建邬巴隆寺。

➤➤➤

小素尔：喜饶札巴
显密圆通，辩才无碍。

➤➤➤

三素尔：释迦僧格
广收门徒，热心弘法，使得密法广布。

宁玛派的教义

三根九乘

在教义上，宁玛派自成体系，将其所修习的全部显密佛法分为九乘，修习不同的乘级能证得不同的成果。大圆满法就是九乘中最高深的佛法，修习后能证得圆满佛身。

宁玛派以普贤王如来的九乘佛法为修行次第，他们将世间一切法门分为三乘，即人天乘、外道乘和内道乘。人天乘包括世间一切善法学术，外道乘包括佛教外的一切宗派，内道乘则专指佛法。佛法又根据普贤王如来化、报、法三身所说的教示，分为外、内、密三乘，又称为低根乘、中根乘、锐根乘，这三乘又各分三乘，合起来共为九乘。这就是所谓的“三根九乘”。

■ 外三乘

宁玛派认为，外三乘为普贤王如来在人间的化身释迦牟尼所说，包括声闻乘、缘觉乘和菩萨乘。声闻乘主要修行领悟苦、集、灭、道四谛法门，可证得阿罗汉果；缘觉乘观十二因缘，即众生生死流转过程的十二个分支，从因缘而得觉悟，可证得辟支佛果。菩萨乘修行者以菩提心为念，上求佛道，下度众生，圆满之后以证得佛果，但要历经多世。外三乘为显教，前两乘唯求自利而不利他，所以称为小乘，现在主要流传于东南亚以及我国云南一带。菩萨乘普度众生，属于大乘，流行于我国汉地及朝鲜、日本。

■ 内三乘

内三乘又称为瑜伽部，是报身佛金刚萨埵所说的教示，分作密、行密、瑜伽密，又称为事续、修续、瑜伽续。作密修行者注重事相和坛城庄严，修行时不把自己观想成本尊，而只依靠本尊的加持力而取得成就。修行作密的人，要轮回七世才能成佛。行密修行者可以把自己观想成本尊，但仍依靠坛城本尊的加持力求取成就，五世方可成佛。瑜伽密观想自己成为本尊，并与本尊相应，虽然其成果要比作密行密大，但也要修行三世才可以成佛。

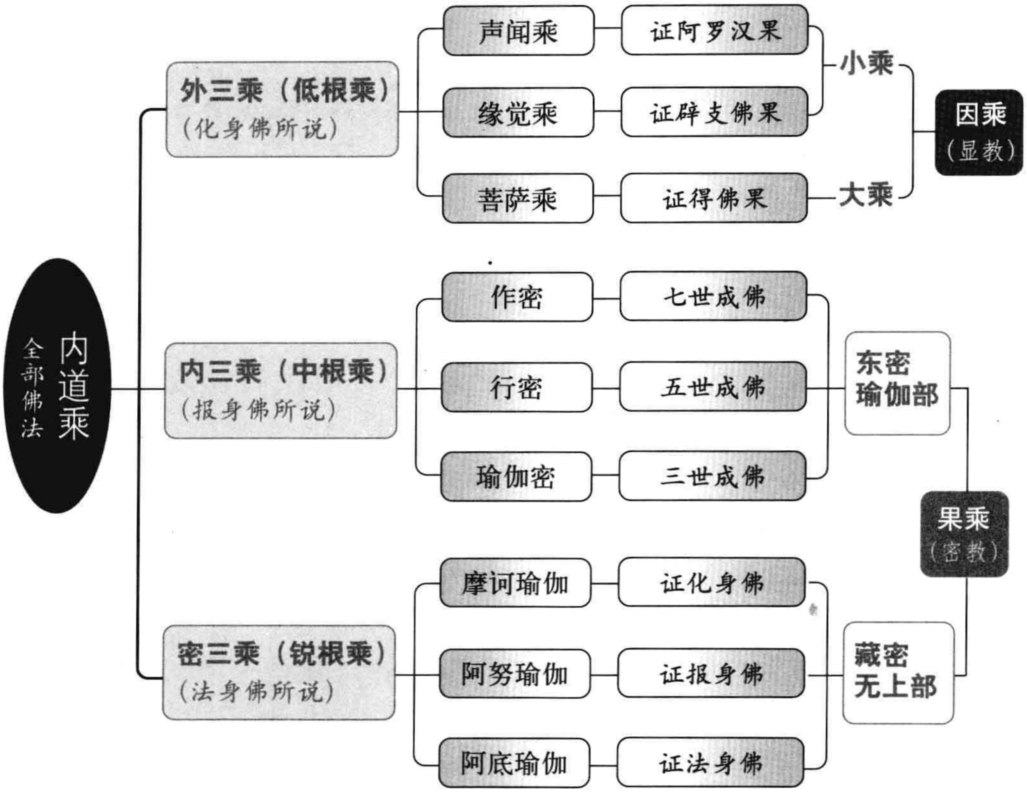
以上作密、行密、瑜伽密统称为“下三部瑜伽”，主要是唐代的密宗和后来流传到日本的东密的修行内容。

■ 密三乘

密三乘又称为无上部，其中包括摩诃瑜伽（又称大瑜伽）、阿努瑜伽（又

“三根九乘”判教法

宁玛派将整个显密佛法依据普贤王如来的不同说教而分为九乘，一乘比一乘高深，而且依次证得不同的果位，密三乘的三部瑜伽是藏密才有的殊胜法门，修行后可以即世成佛。



相关链接

密教的历史

佛教在印度大约有1800年的历史，其中前600年是小乘佛教，中600年为大乘佛教，后600年为密乘佛教。而密乘在印度的发展又可分为早中晚三个时期，早期密教称为作怛多罗，也就是作密，唐朝以前从西域传入汉地。

①唐密　中期密教是正统密教，有金刚界和胎藏界两部独立体系，称为行怛多罗，也就是行密，唐初由善无畏、金刚智、不空（即“开元三大士”）传入，这就是唐密，唐密又通过两位从日本来唐留学的大师空海和最澄传入日本，空海所传称为东密，最澄所传称为台密。唐武宗灭佛期间，唐密遭受沉重打击，在中国内地的传承逐渐断绝，但在日本得以流传下来。

②藏密　后期密教也可分两期，前期是瑜伽怛多罗，后期是无上瑜伽怛多罗，也就是瑜伽密和无上瑜伽密。在八九世纪由寂护、莲花生、无垢友等大师传入西藏后，流传至今，此即藏密。后期密教吸收了印度古婆罗门教和新印度教的一些东西，较之中期密教更深入发展、更高层。可以说，完整的密教是藏传密教，完整的密教就在中国的康藏地区。

称随瑜伽）和阿底瑜伽（又称极瑜伽，即无上瑜伽），宁玛派认为这是法身佛普贤王如来所说的教示，是西藏密宗才有的高深法门。

摩诃瑜伽

摩诃瑜伽修生起次第，属于父续。修行者发挥自力修持，不再依靠本尊的加持力。修行摩诃瑜伽，最高可以证得化身佛。

阿努瑜伽

阿努瑜伽修圆满次第，属于母续。它以种种善巧方便的方法来修习各人本来就有的脉、气、明点，最终使脉调柔透明、气通达流畅、明点净化升华。就好像固体化为液体，液体化为气体，最后把身体变成光明的虹体。修行藏密的人，可以化身虹光飞去，那就是修脉、气、明点的极致阶段。修行阿努瑜伽，最终可以得到圆满次第的成就，证得报身佛。

阿底瑜伽（大圆满法）

阿底瑜伽即大圆满法，属于心续。行者经过生起次第和圆满次第的修习，已能由中脉开显法身光明。而修大圆满则直显明空豁朗的自然智慧光明，最终明心见性，从而获得解脱。修行阿底瑜伽，最终可以证得法身佛成就。

阿底瑜伽又分为心部、界部、口诀部（又称要门部）三部法，一部比一部超胜，心部的主要内容是，世间万物皆由心造，自心是世间一切事物和现象的本质，而一切事物和现象都只是自心的显现，即自心就是佛，明白了这一点，就能立即成佛。界部比心部更为超胜，认为心和外观世界都是法的显现。口诀部的境界则最为高深，认为一切法都是自心明体的显现。

口诀部又分为阿的、借的、仰的三部法。阿的意为无上，是最为密要的经典。而借的则是无上的总持，一共有十八部总义。仰的则称为总持的总持，是阿的、借的法门的精要，是大圆满的心中心、心髓。还有一种分法认为，口诀部分外、内、秘密、无上四部法，其中的无上部又称自性大圆满心髓金刚乘，即大圆满的宁提。宁提和仰的内容相似，都称为大圆满的心髓，其正行分为彻却和妥噶两种法门，直指成佛之路，是大圆满法的精华所在。彻却修成后，身体归空不见；妥噶修成后，肉身则化为虹光，成金刚身，随意转世。

无上瑜伽部

西藏密宗独有的无上瑜伽部

密三乘即无上瑜伽部，其中的阿底瑜伽就是宁玛派独有的大圆满法，其下又分三部，其中口诀部的仰的，就是大圆满法的心髓，最为超胜，是九乘佛法之巅。



口诀部也可以分为阿的、借的、仰的三部，阿的即无上部，借的即无上之总持，而仰的则是总持之总持，其内容就相当于极密类的宁提。



瑜伽起源于古印度，可以追溯到五千年以前。瑜伽的原意为“结合”。是从yoke（牛车的套子）发展而来的，目的是提供一种可以控制自己内心的方法，让自己驾驭自己。后来兴起的印度教和佛教都吸收了瑜伽的修行方法。印度瑜伽以印度教的信仰为基础，藏密瑜伽则以密宗佛教的信仰为基础，通过修行，逐渐挖掘自己的内心，辅助自己获得证悟。瑜伽也是一门修身的方法，它使身与心达到高度的和谐同一，即便是仅修瑜伽而不修教法，也能使自己获得锻炼身体和愉悦内心的双重享受。

无上瑜伽	摩诃瑜伽＝生起次第		
	阿努瑜伽＝圆满次第		
	阿底瑜伽（大圆满法）	心部	
		界部	
		口诀部	内
			外
			密
			极密

宁玛派教法的传承

经典传承和伏藏传承

宁玛派历史悠久，却没有一个连续不断的传承世系，即便如此，其教义经典仍然传承不断，这主要得益于两种重要的传承方式：一般的经典传承和诡秘的伏藏传承。

宁玛派的“玛”在藏文中就是旧的意思，他们认定自己所依据的经典主要都是8—9世纪莲花生时期翻译的，古老而且原汁原味。在朗达玛灭佛期间，典籍被毁，一些僧侣为躲避迫害，往往逃到边远地区，以父子兄弟口耳相传的形式传法，从而保留了部分宁玛派密法。在后弘期，这部分口传经典得到整理，这就是经典传承的主要内容。与此同时，还有一种伏藏传承，来自于前代大师所埋藏的经典，这也是宁玛派教法的重要组成部分。

经典传承

经典传承有三个重要的代表：一是三素尔的传承。大素尔整理了宁玛派经典，主要内容以《幻变》和《集经》为主，他去世后，这些经典在他的后继者之间流传。第二个重要传承者是和大素尔同时期的绒·确吉桑波，他学识渊博，还有自己的论著，传下来的宁玛派教法主要是《心品》。第三个传承者是著名的龙钦巴尊者，他修订过宁玛派的密法，还有颇多著述，他的贡献是经典传承的重要组成部分。

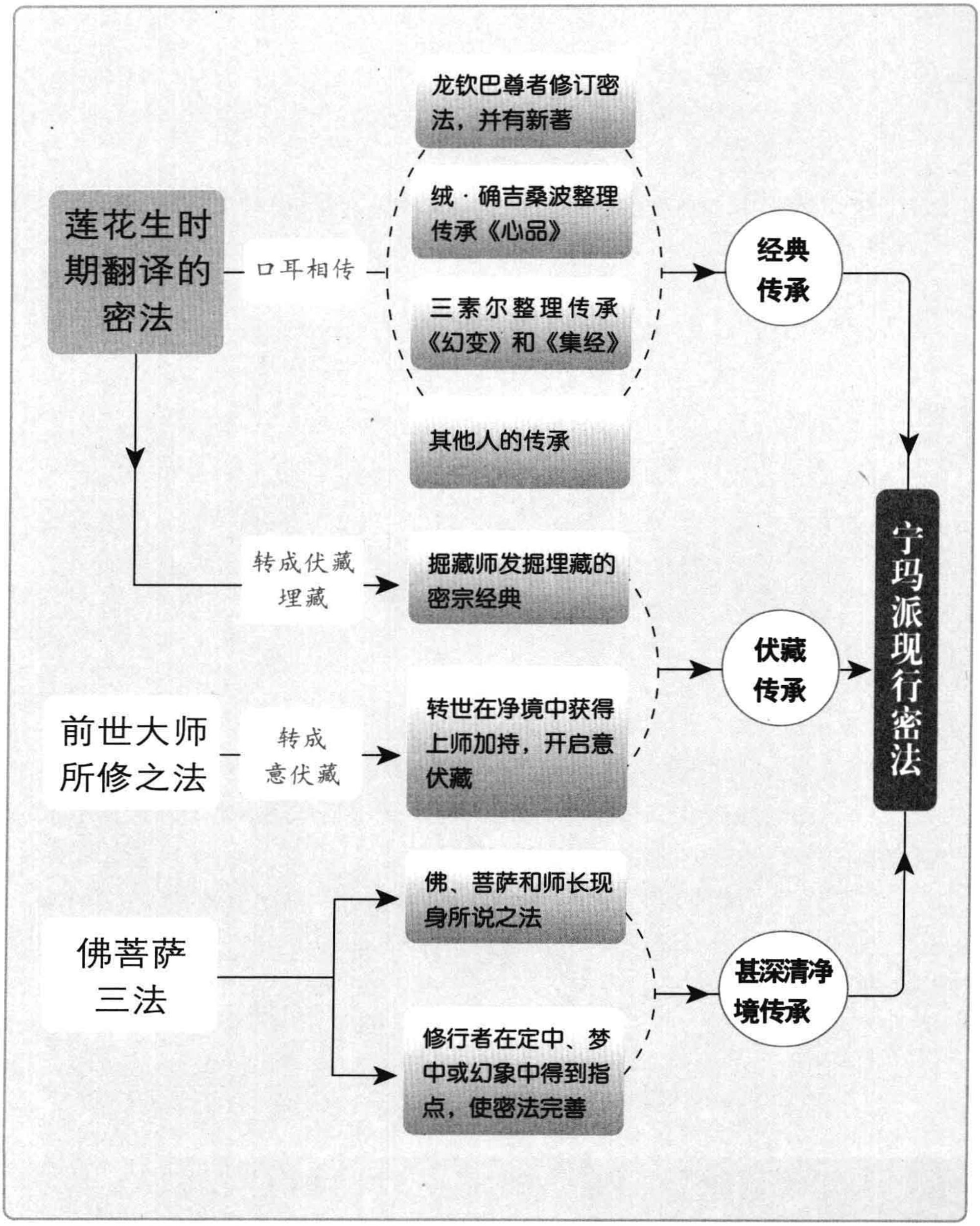
伏藏传承

伏藏曾流行于印度，藏传佛教各宗派也有，但宁玛派更为重视。相传莲花生等人为了防止密宗法门产生混淆、耗减或失传，曾将当时翻译的佛教经典埋藏于山岩石窟中，以待后人发掘，这就是伏藏。后弘期中这些伏藏被人开掘而重新流传于世，开掘者被称为掘藏师。13—15世纪是掘藏的高峰期，所掘伏藏被概分为“南藏”和“北藏”，由此传承出了宁玛派的不同体系。伏藏中最大的发现是“二母宁提”，系统阐释了大圆满法的心髓。

除以上经书伏藏外，还有一种意伏藏，它是指某位大师圆寂后将部分佛法伏藏于他的转世身上，当转世受到佛或上师的加持时，就能在瞬间回忆起前世所伏藏的佛法。这伏藏在转世心中的佛法就叫做意伏藏。意伏藏在宁玛派传承中很常见，《龙钦宁提》就来源于此。

宁玛派教法的传承

除经典传乘、伏藏传乘之外，还有一种传乘方式，称为“甚深清净境传承”，它更为玄妙，来自于修行者定中、梦中或幻象中所得到的指点。这种传承较少，内容也十分零碎，所以一般讲密法传乘，主要指的还是前两种传乘方式。



宁玛派的经典

续部与修部

宁玛派的密典众多，按照理论与实践总分为两大部分：讲解所依据的密经称为续部、实修教授的内容称为修部。

续部

宁玛派的续部属于密三乘中的摩诃、阿努、阿底三大瑜伽，总括为《经·幻·心》三部，此外，还有秘密流传的《宁提》法门。

1.**《幻部》**：就是《幻变》，属于摩诃瑜伽的教授，有幻变十八部，其内容相当于生起次第，依身、语、意、德、业五类共划分为五大续部：

身三续：《佛平等合续》、《大象昏迷续》、《大象入海续》；

语三续：《绝密精点续》、《从一放射续》、《从多放射续》；

意三续：《吉祥密集续》、《山岳聚积续》、《聚于一顶续》；

功德三续：《胜吉祥第一续》、《胜甘露第一续》、《如意宝续》；

事业三续：《迦玛玛勒续》、《炽燃炬光续》、《格奈耶十二字粒续》。

以上十五部续经，再加上根本总续经《大幻网秘密藏续》、《建立三昧耶续》、《方便罥索续》三续，总称为幻变十八续经。

2.**《经部》**：就是《集经》，属于阿努瑜伽的教授，其内容相当于圆满次第。《集经》有根本经《遍集明了续》、解释经《集密意经》。又说《经部》共有四经，或说有根本续三经、解释续十经。

3.**《心部》**：属于阿底瑜伽的教授，此为宁玛派所特有的法门，相当于大圆满法的心部和界部。《心品》是心部最重要的经典，又称为《普成王经》。除此之外，还有所谓的"母子十八续"，这十八续先后由两人翻译，前五经是毗卢遮那所译，后十三经为毗玛拉米扎所译。

以上合称为《经·幻·心》三部。此外还有伏藏所发掘的《宁提法门》，即"二母宁提"：《空行宁提》《毗玛宁提》，和它们的注解：《空行仰提》《上师仰提》。

修部

修部总括为八教，又分为出世五部和世间三部。出世五部是指：文殊身(毗卢部)、莲花语(弥陀部)、真实意(不动部)、甘露功德(宝生部)、金刚橛事业(不空成就部)。世间三部包括：差遣非人、供赞世间神和猛咒咒诅。

宁玛派经典分类

宁玛派的密典为数甚多，极为庞杂，伏藏来源也极其诡秘，但事实证明，除一小部分伪经外，宁玛派大部分密典均来自印度的梵文文本。

- **续部**
  - 幻部（摩诃瑜伽）——幻变十八续经
    - 身：《佛平等合续》、《大象昏迷续》、《大象入海续》；
    - 语：《绝密精点续》、《从一放射续》、《从多放射续》；
    - 意：《吉祥密集续》、《山岳聚积续》、《聚于一顶续》；
    - 功德：《胜吉祥第一续》、《胜甘露第一续》、《如意宝续》；
    - 事业：《迦玛玛勒续》、《炽燃炬光续》、《格奈耶十二字粒续》。
    - 根本续：《大幻网秘密藏续》、《建立三昧耶续》、《方便羂索续》
  - 经部（阿努瑜伽）
    - 遍集明了续（根本经）
    - 集密意经（解释经）
  - 心部（阿底瑜伽）
    - 普成王经
    - 母子十八续
  - 宁提（大圆满心髓）——四部宁提
    - 空行宁提、空行仰提
    - 毗玛宁提、上师仰提
- **修部**
  - 出世五部
    - 文殊身
    - 莲花语
    - 真实意
    - 甘露功德
    - 金刚橛事业
  - 世间三部
    - 差遣非人
    - 供赞世间神
    - 猛咒咒诅

心部相当于除《宁提》之外的大圆满法经典，之所以没有《宁提》，是因为在当时《宁提》法门属于无上机密，只在莲花生、毗玛拉米扎、藏王等少数几人之间传授，一般僧侣是无缘得见的。包括“三素尔”也未曾得到《宁提》的传授。

空行宁提由莲花生带入，毗玛宁提由毗玛拉米扎带入，这两大法门后来都转变为伏藏。分别由掘藏师贝玛勒遮察和邓玛伦杰所发掘，其注解均由龙钦巴尊者所著。

从本初佛传到人间

大圆满法的三种传承方式

大圆满法是宁玛派特有的最高法门，它来源于普贤王如来的说教，最初在诸佛之间传承，然后传入天界，最后传到人间。

按照宁玛派观点，佛法真正的起源，是来自法身佛普贤王如来的正觉密意，然后经过种种报身佛、化身佛的化现说法，依因缘而由佛界净土传到人间。大圆满法也不例外，它的这段传承依据传承者的不同分为三种：如来密意传承、持明表示传承和布特迦罗耳传。

■ 如来密意传承

如来密意传承是诸佛之间独有的传承方式，又称心印传承。最初普贤王如来证得大圆满法经理要义之后，法而一念，心心相印而将其传给他所化现的其他诸佛。首先是普贤王如来自性所化的圆满五身之佛：毗卢遮那如来、阿閦如来、宝生如来、阿弥陀如来和不空成就如来，同时传及五方佛各自部界内的其他诸佛，使他们获得了和普贤王如来相同的证悟。后来五方佛又以同样的传承方式，将这一法门传给了报身佛金刚萨埵。这种传承不用文字言语，仅在诸佛之间通过心意相通而获得证悟，类似于尚未与上师合一的弟子依靠上师的加持力而获得成就。

■ 持明表示传承

持明是指通达实相的佛法知识持有者、法主，持明表示传承就是指圆满证悟了密续俱生智慧的持明上师给予修行已经成熟堪能接受法要的弟子的传承。传承过程中上师往往仅给弟子一个表示或者象征性的手印、口念种子字、偈子或者咒语，弟子在此提示下于刹那间领悟密续的圆满之义。这种传承也被称为菩萨明智传承，宁玛派的大圆满法就以此传到人间。

宁玛密续的持明表示传承共分两个阶段

1. **非人持明传承**　报身佛金刚萨埵获得证悟后，化现为三怙主（智之化现文殊菩萨，悲之化现观世音菩萨，力之化现金刚手菩萨），并以持明表示传承的方式将续部传给天、龙、夜叉。

当时在三十三天忉利天，天人桑炯(汉译护贤)意化出五百天子。其长子贡噶宁布智慧超群，在天界被誉为胜心天子。一天夜里，胜心天子得到四种吉祥

梦兆，预示他将获得佛的加持，证得大圆满的成果。

后来十方三世诸佛以密意劝请金刚萨埵，请其为智慧超群的胜心天子传法。于是金刚萨埵心间出现如意宝自然轮，并将它交给金刚手菩萨。金刚手菩萨来到三十三天的胜心天子面前，以诠表的方式授予他完整的灌顶，胜心天子在刹那间领悟了包括大圆满法在内的难以计数的密续法门，被授权为法太子。于是密续首先在三十三天弘传开来。

2. **非人和人类持明续部传承** 胜心天子学成佛法之后，转世于邬金国，为邬金国公主所生，名为嘉饶多杰，又称为极喜金刚。极喜金刚长大后，金刚手菩萨出现为他灌顶，并将所有密续法门于顷刻间传授给他，极喜金刚于刹那间得到证悟，成为大圆满法在人间传承的第一人。后来他又将密续法门传给文殊的化身妙吉祥友，妙吉祥友传给汉人吉祥狮子，吉祥狮子又传给莲花生、嘉纳苏扎、毗玛拉米扎、毗卢遮那等人，除嘉纳苏扎外，其他三人学成后都进入西藏，大圆满法在印度的传承就此终结。从极喜金刚到毗卢遮那，密续都在持明大师之间传承。毗卢遮那之后，密续法门的传承进入凡人之间的布特迦罗耳传。

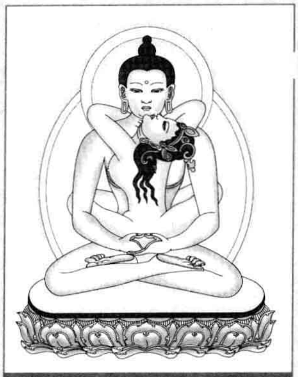
布特迦罗耳传

希特迦罗耳传是指密续在凡人之间的口耳相传，一般把毗卢遮那大师之后的传承归为布特迦罗耳传。莲花生大师进藏之后，将大圆满法传给了藏王赤松德赞以及佛母益西措嘉（一般认为毗卢遮那为第九代祖师，赤松德赞和益西措嘉为第十代和十一代祖师）。后来该法门的最秘密部——《宁提》转成伏藏埋藏，并在14世纪由龙钦巴尊者和晋美林巴尊者发扬光大，从此传承不绝，直到今天。和其他宁玛派教法一样，大圆满法在人间的布特迦罗耳传又分为经典传承、伏藏传承和甚深清净境传承等传承方式。



大圆满法《龙钦宁提》的历代传承序列

如来心印传承



1 普贤王如来



2 五方佛（阿弥陀佛）

持明表示传承



9 毗卢遮那



8 莲花生

布特迦罗耳传



10 赤松德赞



11 益西措嘉



3 金刚萨埵



4 金刚手菩萨

传入人间



5 极喜金刚



6 妙吉祥友



7 吉祥狮子



12 龙钦巴尊者



13 晋美林巴尊者

14 李麦承喂惹 → 15 浅者亦喜多杰 → 16 罗萨耳王母 → 17 惹白热阿遮 → 18 康桑塞尔暖伽巴多杰

第壹章

大圆满法的人间初祖

极喜金刚

极喜金刚是三十三天胜心天子在人间的转世，在天上，他是获得大圆满证悟的第一人，转世人间之后，他获得了金刚手菩萨的灌顶而开悟，又成为大圆满法在人间传承的第一人。

释迦牟尼佛灭度一百多年后，在邬金国的达那果夏洲，有位名叫达尔玛阿肖的国王，国王膝下的公主聪慧绝伦，并且出家做了比丘尼。

有一次，公主在梦境中得到了一种从未体验过的灌顶。一个通身洁白无垢的男子，将表示五方佛的五种子字严饰的水晶宝瓶置于她头顶三次，宝瓶放射出光芒，借此她可以清清楚楚地看到三界的形象。此梦之后的第十个月，洁净无瑕的公主产下了一位瑞相庄严的男婴。这名男婴就是三十三天胜心天子的转世，其前世已经圆满证悟了大圆满的全部教法，但这在当时没人能够知道。一开始羞愧的公主将这无父之子扔到了灰坑里，但三天后扒开一看，幼婴完好无损。她意识到这是位圣贤化身，便将他抱回家，为其沐浴，并将他抚养长大。

孩子七岁时，智慧的能量喷涌而出，他要求去见诸位班智达并与他们辩论佛法，这得到了国王的允许。国王让七岁的外孙与五百班智达辩论法义，但没有人能胜过他，诸位班智达一致认为，他就是佛陀的化身。老国王非常高兴，当下就给外孙起了个名字，叫做极喜金刚。

得名之后的童子在太阳光明山闭关静修到三十二岁。在那一年，受报身佛金刚萨埵的派遣，金刚手菩萨出现于极喜金刚面前，为他做了大光明灌顶，使他重新记起在天界所学到的一切成就，并在刹那间证得佛果。

后来极喜金刚来到喜玛拉雅山，在山顶上待了三年，将他所知道的诸佛的法门记录成了文字。随后，他又以神通力来到位于施达瓦那神秘尸林中的大佛塔，在那里给众多弟子传法。在此期间，遵照文殊菩萨的授记建议，妙吉祥友来到那里，并在其后的七十五年中跟随极喜金刚学习宁提法门。

最后，在丹纳底嘎河源头，在大地震动、虹光遍布、妙音缭绕等诸多瑞相中，极喜金刚的色身融入了法界。

极喜金刚

极喜金刚是天人转世，在金刚手菩萨的授记下，他记起了前世所获得的一切法门，从此大圆满法由他从天界带到了人间，开始利益世间众生。



名词解释

尸林

“尸林”是古印度的丧葬习俗所形成的。人死后并不埋葬，而将尸体弃之山林荒野，任由野兽秃鹫吃掉。这有点类似于西藏的天葬，尸林也就相当于天葬台。密宗将尸林视为特殊的修道场，被认为是空行母会聚的地方，可以得到加持。而且尸林的特殊氛围，是克制自身的恐惧感，考验修道者的毅力、消除杂念幻觉的最佳环境。



转法轮印

名称的由来

原名嘉饶多杰，众班智达称他为般若巴哇，意为智慧自性。国王给他起名为普尉希伐折罗，意为极喜金刚。他的名号还有维达拉苏喀(极乐宗比)和若朗塔多(灰色宗比)，因为他曾经从灰堆中被找回。

上师事迹

天界

1. 天人桑炯的长子，聪颖神慧，获得吉祥梦兆。
2. 得到金刚手菩萨灌顶，瞬间领悟所有密续法门。

人间

1. 转世于邬金国，七岁辩倒所有班智达。
2. 三十二岁得到金刚手菩萨灌顶，重拾天界成果。
3. 在施达瓦纳尸林将大圆满法传给妙吉祥友。

整理大圆满法门的人间第二祖师

妙吉祥友

妙吉祥友跟随极喜金刚七十五年而学成大圆满法，还对恩师所传的大圆满法进行了整理，并将它完整地传给了吉祥狮子。

妙吉祥友藏文名为蒋华西宁，又名文殊师利米扎。他诞生于一个婆罗门之家，家境优越，但与生俱来的佛心使他趋向菩提。他曾向当时的五百班智达学习，穷尽八乘佛法，成为通达五明的大班智达。

一天，文殊菩萨现身为他授记道："在佛法当中，除了八种法乘之外，还有第九乘，修习它才能使你通达圆满。善男子，如果你想要在此生证得佛果，就去施达瓦那尸林吧。"妙吉祥友听后仍心存疑虑，因为他认为自己已经穷尽佛法理数，怎么可能还有他不了解的教法？

当时众多班智达也听说施达瓦那尸林的极喜金刚有一种不谈因果的方便法门，准备前往与之辩论，妙吉祥友便和他们一同前往。在辩论中，他们穷尽显密佛法也不能将极喜金刚驳倒，众人都当面忏悔。当时妙吉祥友甚至要断舌以示悔过，就在找刀的时候被极喜金刚劝阻："你割下自己的舌头又有何用？那只会增加罪业，伤害自己的微妙佛身。你应该将一切佛法集结，使一切众生获得究竟利益，这才是唯一的忏悔之道。"于是妙吉祥友拜极喜金刚为师，从此跟随他学习佛法长达七十五年。

在恩师的教诲下，妙吉祥友终于通达了大圆满法的义理。当极喜金刚在各种神奇的瑞相中证入涅槃时，妙吉祥友悲哀地呼喊道："上师如日光般隐没，世间黑暗怎样才能铲除？"于是极喜金刚现出法身，授予妙吉祥友写有遗教《三要语》的经函。见到此遗教，妙吉祥友也在刹那间获得了与极喜金刚相同的证悟。

此后妙吉祥友秉承恩师教诲，将大圆满六百四十万偈分成三部：强调住心方式的法门，他归入心部；强调无勤的法门，他归入界部；强调要诀的法门，他归入口诀部。同时又把口诀部分成两部分：《口传续部》和《讲授续部》。

后来妙吉祥友在菩提伽耶以西的索萨洲尸林待了一百零九年，在那里他将大圆满法门完整地传给了吉祥狮子。

妙吉祥友

妙吉祥友曾与极喜金刚辩论，结果为极喜金刚的学识所折服，而拜他为师，获得了大圆满法的传承。他将大圆满法门进行整理，分成三部。



辨认特征

1.手印

手结禅定印，神态安详。

2.服饰

头戴班智达帽。该帽以金线作装饰，装饰物的数量取决于戴帽者的学识程度。

上师事迹

1. 师从五百班智达，穷尽八乘佛法，成为大班智达。
2. 受文殊菩萨授记，拜极喜金刚为师，获得第九乘佛法大圆满法的传授。
3. 将大圆满法进行整理，归为心部、界部和口诀部。
4. 将法门完整地传授给吉祥狮子。而且还曾在西天竺以莲花化身转世，人称“后妙吉祥友”，为莲花生大士传授了大圆满法。

大圆满法传承中的汉人祖师

吉祥狮子

吉祥狮子是大圆满法早期传承中的唯一汉人，他师从妙吉祥友，获得了全部大圆满法的教授。后来又将这一最高法门传给了莲花生、嘉纳苏扎等人。

吉祥狮子的汉文名为宋惠寿，梵文名号为熙日森哈，藏译华吉森格。他诞生于汉地秀夏洲（今不可考）。他早年修苦行瑜伽，到十五岁的时候，跟随一位大师学习了三年佛法，获得了通晓五明的成就。后来当他骑着骆驼向西行进时，观世音菩萨现身为他授记："善男子，如果你真想得到有福之果，就应该到天竺的索萨洲去，那里有让你获得圆满的密法。"

熙日森哈对此次菩萨的授记感到欣喜，但他认为磨刀不误砍柴工，自己还是应先修学好完整的外密和内密续部，打好基础，这样会更易于领会最胜法门。于是来到文殊菩萨的圣地五台山，跟随得道高僧贝拉格底修学了完整的外密和内密续部。学成之后，观世音菩萨又再次现身重复了先前的授记。于是熙日森哈用他修持三年而得到的神通前进，于顷刻间就抵达了天竺索萨洲，在那里他见到了已经获得圆满的妙吉祥友。从此他依止上师孜孜修习，虽小有成就也不愿离开。妙吉祥友十分高兴，在随后的二十五年中，将大圆满法的口诀与诀窍都传授给了他。

后来，上师妙吉祥友证入涅槃，色身化为虹光，在索萨洲的塔顶上消失。熙日森哈悲哀地祈祷，于是妙吉祥友现身空中，将盛有最后口诀的经函放入他掌中。从此熙日森哈也获得了圆满证悟。于是他携带着上师的遗教和密宗典籍回到了故乡。

回到汉地后，熙日森哈将大圆满口诀部的法门分成外、内、密、极密四类。前三类法门被定名为有戏法门，编成后伏藏于汉地菩提树附近寺院的阁楼里。而极密类宁提法门则由他随身携带，后来按照空行母的建议，他将其伏藏于长安城的吉祥门柱之下，并祈祷以后有缘的弟子将其发掘。

此后熙日森哈以神通往来于汉地和天竺，在不同的地方，他将大圆满法传授给了嘉纳苏扎、毗玛拉米扎、莲花生、毗卢遮那等人。

吉祥狮子

吉祥狮子是汉人，他受观世音菩萨授记师从妙吉祥友学到了大圆满法。他往返于五台山和天竺之间，并对大圆满法口诀部进行细分，有人推测在他这里汉地的禅宗对大圆满法产生了不小的影响。

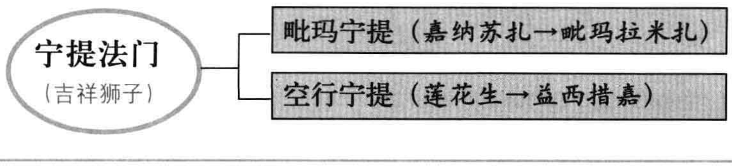




手持人头颅器

上师事迹

1. 吉祥狮子在妙吉祥友的基础上对大圆满法进行细分，将口诀部再分为外、内、密、极密四类，极密类即是宁提法门。
2. 由于他所传授的徒弟对佛法的理解不同，宁提法门开始分为两种并行传世。具体如下：



前往汉地求法的师兄弟

嘉纳苏扎和毗玛拉米扎

嘉纳苏扎和毗玛拉米扎是吉祥狮子的两个弟子，嘉纳苏扎获得了吉祥狮子的完整教授，而毗玛拉米扎则在西藏翻译了诸多密教经典，同时将他所学得的大圆满法带入了西藏。

■ 嘉纳苏扎

嘉纳苏扎汉译为智经，生于东天竺。他从小研习佛法，成为智者，并与毗玛拉米扎的关系非常亲近。

一天二人共同出城时，金刚萨埵显现并提示他们去汉地求法，毗玛拉米扎听说后就马上来到汉地，从吉祥狮子那里得到了口诀部中外、内、密三类法门的传承后返回天竺，告诉了嘉纳苏扎他在汉地的经历。

随后嘉纳苏扎也去了汉地，见到了吉祥狮子，获得了上师传法的许可，在随后的九年中，吉祥狮子给他传授了和毗玛拉米扎同样多的法门。之后嘉纳苏扎感到满足并准备离开，就在这时，上师暗示他还有更高深的法门，于是嘉纳苏扎在汉地又待了十六年，获得了吉祥狮子传授的完整灌顶和口诀部的极密类法门，而且在上师的提示下，找到了极密类宁提法门的经函法本，并将其带回了天竺。

■ 毗玛拉米扎

毗玛拉米扎就是无垢友，他生于西天竺，是当时精通显法的班智达。他先于嘉纳苏扎去汉地向吉祥狮子求法，但没有得到最为超胜的极密类宁提法门就返回了天竺。后来他按照空行母的提示，从学成归来的嘉纳苏扎那里得到了极密类宁提法门的经函法本，并向他学习了十四年。嘉纳苏扎涅槃时，毗玛拉米扎获得了他的遗教，并在同时得到了与他相同的证悟。

后来毗玛拉米扎应藏王赤松德赞的邀请，来到西藏弘法。他施展自己的神通，使藏民树立起了对佛法的信心。此后十年中，他翻译了心部十八续中的后十三部，还有大圆满法口诀部的外、内、密三类法门的经典。而极密的宁提法门，则只在他和赞普等人之间秘密传授，并秘密翻译，这就是著名的《毗玛宁提》。

毗玛拉米扎没能找到适合交付宁提法门的弟子，于是将它伏藏于桑耶寺附近的扎玛格贡。在西藏待了十三年之后，他动身前往五台山，并一直住在那里。

嘉纳苏扎和毗玛拉米扎



嘉纳苏扎

嘉纳苏扎的事迹

后于毗玛拉米扎去汉地求法，却得到了吉祥狮子所传授的所有大圆满法门，从而获得圆满，返回天竺后，他又将宁提法门传给了好友毗玛拉米扎。



毗玛拉米扎

毗玛拉米扎的事迹

1. 得到了吉祥狮子内、外、密三类法门的教授，又从嘉纳苏扎那里得到了极密类宁提法门，从而获得了圆满的证悟。
2. 应藏王之邀来到西藏弘法，翻译了诸多经典，并将宁提法门转成伏藏，为西藏密宗的发展作出了贡献。

将大圆满法带入西藏的藏密祖师

莲花生大士

莲花生被尊为藏传佛教的始祖，享有无比的荣耀。他应藏王之邀入藏，使密宗佛法在西藏得到了前所未有的弘传。他还将大圆满法转成伏藏，使这一最高法门的传承得以延续。

传说在释迦牟尼涅槃后的第八年，为了了却度世的心愿，他又转生在邬金国一个湖上的莲花之中，正好被出海寻宝归来的国王看到。国王十分欣喜，便收养了这个从莲花中出生的孩子，并给他取名为莲花生。莲花生长大后，因为内心对佛法的向往，他主动放弃王位，前往萨河尔国，在此剃度出家为僧，号“释迦狮子”。其后跟随当时的诸多高僧学习密法，从妙吉祥友（转世）、龙树、毗玛拉米扎等人那里学习大圆满法，还跟随熙日森哈二十五年，得到了全部宁提法门。莲花生曾在阴森的尸林刻苦修行，练就了多种密宗神通成就，这为他在各地弘传佛法提供了很好的支持。

莲花生的足迹遍布天竺，以其神通力和佛法利益众生。九世纪的时候，莲花生已经一千多岁了（因为他已经学成大圆满，成就虹身，能够长久住世），他又应赞普赤松德赞的邀请进入西藏弘法，刚进入西藏他就以神通力驯服了鬼神，让他们协助建成了西藏第一座佛教寺院——桑耶寺。桑耶寺后来成为禅修、礼拜、传法、研习、著作和翻译的重要场所。

传说莲花生大士在西藏一共待了五十五年半，在此期间，他完成了三大功绩：首先，他大展神威，降服了西藏的地方神灵，令他们皈依佛教，做藏传佛教的守护者，为佛法的弘传扫清了障碍。其次，在西藏弘传密法，为西藏培养了大批的佛教人才。第三，为了防止甚深法门和圣物产生混淆、耗减和失传，以及为了保持它们对未来的弟子们具有新鲜的加持力，莲花生大士将它们转成伏藏，以待后人开掘。他妻子益西措嘉佛母将他在吉祥狮子那里学到的宁提法门转成伏藏，这就是著名的《空行宁提》。

莲花生完成在西藏的传法任务之后，就乘白马升空而去，来到化身刹土——铜色吉祥山，继续利益众生。

莲花生大士在西藏期间，有三位弟子得到他的教授或提示学得了完整的大圆满法。他们就是大译师毗卢遮那、藏王赤松德赞和莲花生的藏族妻子益西措嘉佛母，他们分别是大圆满法传承的第九、十、十一代祖师。

莲花生大士

莲花生大士于8世纪中叶进入西藏，以自己的神通降伏了苯教，威震四方，由此开始在西藏传播密宗佛法，西藏前弘期的佛教弘传活动到他这里达到高潮。



辨认特征

1.持物

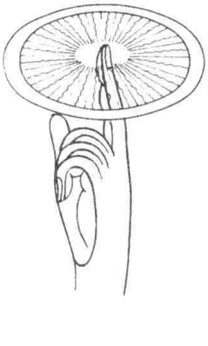
- 右手执金刚杵，象征能破除幻的力量。
- 左手的颅器中盛满甘露，象征大乐智慧。
- 刺穿三颗人头的天杖，表示对贪、嗔、痴三毒的破除。

2.服饰

头戴莲花帽。

莲花生大士的三大贡献

1. 以其神通降伏苯教巫术和神灵，使藏人树立了对佛法的信心，为佛法的弘传铺平了道路。
2. 主持修建桑耶寺，翻译佛教典籍，培养了众多优秀弟子，使佛法在藏地得到了前所未有的传播。
3. 将诸多密宗典籍埋成伏藏，避免了佛法流传中的混淆、耗减和失传。宁提法门借此得以传承到今天。



毗卢遮那

毗卢遮那是西藏历史上最杰出的佛教大译师。他从小就聪颖神慧，受到赞普的喜爱。赤松德赞按照莲花生的建议，将他带到桑耶寺并培养成译师。后来在莲花生大士的授记下，毗卢遮那被派往天竺求法。他克服重重困难来到天竺，秘密拜会了吉祥狮子，又获得了妙吉祥友幻化智慧身的加持，从他们那里求取了包括宁提法门在内的所有大圆满法门。他将其用牛奶抄写在白布上，以免被人看到，但只要将白布放在烟上熏一下，经文便会显现出来。毗卢遮那将这些秘密经文带回西藏，为赤松德赞讲授大圆满法门，同时翻译了许多经典，其中就包括著名的心部十八续中的前五部。后来毗卢遮那被流放到康区，并将密法带到那里，使当地土司也皈依了佛教。

赤松德赞

赤松德赞是赞普尺带珠丹与金城公主的儿子，从十三岁起就继位成为第三十七代藏王。在他在位期间，国富兵强，曾与唐朝会盟。他笃信佛教，并将其在西藏广泛推行。为此，他首先邀请著名的大乘佛教智者寂护来西藏传法，后来又邀请莲花生进藏，并拜他为师。赤松德赞还下令修建桑耶寺，培养了大量本土佛教人才，翻译了诸多佛教经典，使佛教在西藏扎下了根。赤松德赞不仅是一位戎马倥偬的国王，他还是一位得道的大师。在毗玛拉米扎、毗卢遮那、莲花生等大师的指点下，赤松德赞学到了完整的大圆满法，获得了很高的证悟，还亲自著有佛教论著。由于他的杰出功绩，人们把他和松赞干布相提并论，称他为吐蕃时期的第二位法王。

益西措嘉

益西措嘉是莲花生的五位佛母之一，她原是赤松德赞的一位王妃，莲花生大士进藏后，藏王将她作为接受灌顶时的供养送给了莲花生。益西措嘉跟随莲花生修持佛法，得到了他在西藏传授的包括大圆满法在内的几乎所有的法门，证得了很高的成就。在莲花生的示意下，她埋下了诸多伏藏，其中最重要的就是《空行宁提》，这也使她成为大圆满法的重要传承祖师之一。

莲花生的三位重要弟子



毗卢遮那

毗卢遮那 毗卢遮那是西藏最著名的译师，他秉承莲花生的教示，在天竺吉祥狮子那里学得大圆满法，回藏后翻译了很多密宗的重要经典。后来他遭谗而被贬到康区，在那里，他给多人传授了大圆满法，这也是大圆满法在康区比较兴盛的原因。

赤松德赞 赤松德赞是莲花生大士的首座弟子，传说他是文殊菩萨的化身，他从毗玛拉米扎、莲花生、毗卢遮那那里学得大圆满法，也获得了证悟。

益西措嘉 益西措嘉是莲花生的佛母，传说她是金刚亥母转世。她从莲花生那里修习了完整的大圆满法，并在他的授意下，将宁提法门转成了伏藏。



赤松德赞



益西措嘉

大圆满法门的集大成者

龙钦巴尊者

龙钦巴尊者是西藏伟大的智者和圣贤，深受西藏各教派的尊崇。他获得了两类宁提法门——《毗玛宁提》和《上师宁提》的传承，并分别对它们作出注释而加以弘扬。

龙钦巴尊者（1308—1363）全名衮钦·龙钦饶绛，出生于前藏，自小聪颖异常，十二岁开始在桑耶寺和桑普乃塘寺学习，掌握了诸多密宗佛法。他还从大约二十位上师那里得到了当时各宗派最重要的传承，还学习了梵文、声律、诗歌、修辞等等，博学广闻。这样，他逐渐成长为当时最有学问、最具辩才的著作家和教授师，被称为“语自在”。

二十七岁时，尊者拜见了当时《毗玛宁提》法门的持有者仁增·固玛阿匝上师，在随后两年的随师艰苦修行中，他得到了最为稀有珍贵的全部《毗玛宁提》法门。三十二岁时，尊者首次给他的弟子传授《毗玛宁提》的灌顶和诀窍，后来他的一位弟子获得了《空行宁提》的经函并把它呈送给了尊者，但为了保证准确性，他还亲自到发掘《空行宁提》的著名掘藏师贝玛勒遮察的弟子那里求得了《空行宁提》的传承。此后，他开始云游各地传授佛法。据说在传授大圆满法时，莲花生大士及其佛母还显现予以指导。后来尊者来到冈日托噶，在那里修习妥噶法门并获得成就，开始注释两部《宁提》，写出了《上师仰提》和《空行仰提》，也有大师认为这是他在莲花生和毗玛拉米扎的授记下所开发的意伏藏。此外他还著有《七宝藏论》、《三休息》、《三自在解脱》等二百多种论著，这都是西藏各教派所珍视的重要经典。

尊者晚年无意间卷入西藏上层的政治斗争，被迫流亡不丹，在不丹建立塔巴林寺，所以现在不丹的僧侣还经常来康区求教佛法。后来他被证明是清白的而返回西藏，在拉萨等地传法，最后在青普圆寂。

龙钦巴尊者集当时西藏各宗派之大成，尤其是两支大圆满法都融会到他那里，并由他作出阐释。后世许多大师都认为，自己关于大圆满法的著作都是在龙钦巴尊者的加持下得到证悟而写出的。

龙钦巴尊者

龙钦巴尊者是藏传佛教史上的重要人物，他集各派之大成，著述颇丰。在藏民心目中，他是文殊菩萨的化身。和宗喀巴大师、萨迦班智达并称为雪域文殊三尊。



辨认特征

1.手印

双手结触地印

2. 持物

左手所拈莲花上有一本经书，右手莲花上有一把利剑，象征斩断痴愚，这和文殊菩萨的持物一样，暗示他是文殊的化身。

龙钦巴尊者的八大名号及释义

名号	阿格旺波	龙钦饶绛	衮钦千波	那措让珠	贝玛勒遮	格扬罗德	攀巴桑波	智美沃瑟
释义	语自在	境界广大	大编知	种种自解脱	具缘莲花	开心大乐	善妙幡	无垢光

龙钦巴尊者的功绩

1. 著书立说，系统阐释密宗理论，为西藏各教派所珍视。
2. 四处弘法，使密宗佛法得以进一步弘传，影响遍及国外。
3. 总结两大宁提，并分别作出注释，还将其传授给弟子。
4. 圆寂后仍加持后学者，使他们获得证悟。

最受欢迎的大圆满法修行经典
《龙钦宁提》

《龙钦宁提》最早由晋美林巴尊者总结并传授，总集了《毗玛宁提》和《空行宁提》的精华，且文意清晰易懂，因此几个世纪以来，《龙钦宁提》受到了西藏宁玛派的欢迎，被认为是最好的大圆满法修习法本。

在龙钦巴尊者之前，有诸多的宁提版本流传，而其中最重要的是由毗玛拉米扎带入西藏的《毗玛宁提》和莲花生带入的《空行宁提》，被称为二母宁提。龙钦巴尊者分别对这两种宁提作出注释，这就是《毗玛宁提》的注释《上师仰提》和《空行宁提》的注释《空行仰提》，被称为二子宁提。在随后的几百年中，二母宁提和二子宁提成为大圆满修行最重要的版本。

18世纪时，大圆满法的又一位传承祖师横空出世，他就是被称为智悲光尊者的仁增·晋美林巴。传说他是法王赤松德赞和毗玛拉米扎上师的双入化身，莲花生大士就曾经预言宁提精华注定要从他这里得到总结提炼。据说晋美林巴在三年闭关禅修时，数次得到了龙钦巴尊者的加持指导，神圣的宁提密续完整地在他心中显现出来。他同时又是两位大圆满祖师的双入化身，所以在获得证悟后，二母宁提法门的意伏藏在他心中得到开启。晋美林巴综合两大宁提，提炼其精华，总结出了《龙钦宁提》。

■ 命名的由来

由此看来，《龙钦宁提》并非龙钦巴尊者所作，但之所以这样命名，主要基于以下三个理由：首先，它是晋美林巴数次得到龙钦巴尊者的加持后才获得的。其次，此法浓缩了从龙钦巴传下的所有宁提法门的精华。第三，“龙钦”的意思就是广大界或甚深界，而这部宁提法门也的确就是所有法门的精要或心髓，所以被命名为“龙钦”。《龙钦宁提》的涵义明晰，通俗易懂，因此深受广大佛教弟子的欢迎。本书所述大圆满法，就以《龙钦宁提》的讲解本为依据。

《龙钦宁提》以大圆满法口诀部的极密类法为中心，包含了诸多续部和仪轨及其诀窍、论著和补充典籍，共有两根本函（一说为三根本函），其内容主要可以分为两大类：宁提的本续以及密宗仪轨和教授。

■ 种类众多的大圆满法

大圆满法刚刚传到人间时，一共有六百四十万偈，内容庞杂，开始的几代上师都进行了总结提炼，妙吉祥友分出了心部、界部、口诀部，熙日森哈则将最重要的口诀部一分为四，其中最精华的极密部就是日后流传的宁提法门。

但由于宁提传承十分秘密，而且多来自伏藏，所以在传承中逐渐衍生出了许多不同的版本。除了“二母宁提”“二子宁提”和晋美林巴发掘的意伏藏《龙钦宁提》外，还有许多掘藏师发掘的其他密续和法门，譬如：由杰尊发掘的《杰尊宁提》(后由钦哲旺波再发掘)、由贝玛勒遮匝发掘的《空行宁提》、由第三世噶玛巴·让琼多杰发掘的《噶玛宁提》、由衮炯林巴发掘的贝若扎那系的《多森宁提》、由秋吉林巴发掘的《贝若宁提》以及由钦哲旺波发掘的《嚓松沃瑟宁提》等等。而且宁玛派中还有其他许多法类，虽然没有被标明为“宁提”，但实际上也是宁提法门，例如：由仁增果登发掘的《贡巴桑塔》（意径直)、由龙萨宁波发掘的《多杰宁波》（金刚藏)、由南秋·弥居多杰发掘的《桑吉拉强》（掌中佛）等。

以上这些宁提版本，都是从早期的《毗玛宁提》和《空行宁提》衍生而来，有些还掺杂了发掘者的意伏藏。所以内容虽然有所差别，但其核心还是一致的。

当然，这些宁提法门中受到最广泛修习的还是“二母”与“二子”宁提。18世纪，晋美林巴尊者发掘了《龙钦宁提》意伏藏，这个版本包含了早期宁提法门的精要，因而得到了藏地修学者的欢迎。现在一般将《毗玛宁提》和《空行宁提》称为早期宁提，而将《龙钦宁提》称为晚期宁提。

19世纪时，宁提的伏藏版本又有新的发现。大掘藏师敦珠宁巴（1835—1904）以及他的转世敦珠仁波切（1904—1987）共同发掘了一个新的宁提法本——《敦珠新宝藏》。经过两世敦珠法王及其后代、弟子的大力弘扬，《敦珠新宝藏》已经在大圆满修行者中产生了很大的影响。目前，它已经取得了与《龙钦宁提》相同的地位，为整个宁玛派所重视。

《龙钦宁提》传承的开宗者

晋美林巴尊者

仁增·晋美林巴是大圆满法传承的第十三代祖师，在龙钦巴尊者的加持下，他开启了广大而甚深的《龙钦宁提》意伏藏法门，成为这一广受欢迎的大圆满心髓的开宗者。

仁增·晋美林巴（1730—1798）生于西藏南部的一个村庄，从小就十分聪颖，一心向佛。六岁时，他就进入当地的一座寺庙当了一名小沙弥。十三岁那一年，他遇到了大掘藏师仁增·图却多杰，得到了大手印和其他法门的传承。图却多杰也成为他的根本上师。此后晋美林巴广拜上师，学习了诸多密宗法门。

二十八岁时，他开始闭关三年静修，在此期间，他阅读了龙钦巴尊者的著作，获得了尊者的加持，唤醒了他心中的意伏藏，从而总结出了完整的《龙钦宁提》。随后，他将宁提法门抄写成书面经函，并重新闭关加以修习，最终获得了大圆满的最高证悟。三十五岁时，晋美林巴开始给十五位弟子传授《龙钦宁提》法门，从此这一高深法门迅速在宁玛派内部传开，成为大圆满法传承最重要的一部分。甚至其他教派的僧侣也争相修行，至今仍兴盛不衰。

晋美林巴获得圆满后，开始在西藏享有崇高的声誉，各地土司、大学者纷纷邀请他前去讲法，他所传的《龙钦宁提》也传遍了西藏。在传法之余，他整理了诸多宁玛派经典，并有新的论著。他共撰写了九函论典和一些伏藏法本，其中最著名的就是两函（一说三函）《龙钦宁提》实修诀窍与仪轨法本汇集，此外还有一函金刚橛仪轨《普巴金刚续》、他最著名的论著《功德藏》及其两函自释。

从晋美林巴开始，《龙钦宁提》的传承出现诸多不同分支，据统计到现在已经传了六代，影响遍及国内外。晋美林巴的弟子众多，其中最有名的就是第一世多智钦·晋美琛列沃瑟，他是《龙钦宁提》主要的传承持有者，他建造了三座寺院以弘传《龙钦宁提》，后世很多宁玛派支系的宁提传承最早都来自于他。此外还有康区石渠的晋美嘉威纽固，他是多智钦的好友，为《龙钦宁提》在康区的传播作出了贡献。

仁增·晋美林巴

晋美林巴对藏传佛教功勋卓著，从他开始，《龙钦宁提》才真正在西藏大地获得广泛传播。人们尊称他为持明无畏洲尊者或智悲光尊者。



辨认特征

1.手印
右手施与愿印，表示将密法传给众生。

2.持物
左手所持莲花上有经函和利剑，象征斩断痴愚，以正法度化众生。

《龙钦宁提》的主要经函

密续	密法仪轨和导文
1.根本续：《普贤智慧界续》 2.附续：《后续》 3.咙传：《普贤密意体验续》 4.诀窍 A.《辨析三要点》和《真如金刚句》 B.诀窍之论著： 《益西喇嘛》（即上师智慧，著名的大圆满禅修指导手册），还有补充续等	1.男性持明尊： A.寂静部： 外：上师瑜珈，内：持明总集。密：大悲痛苦自解脱。极密：上师明点印 B.忿怒部（即本尊） 蓝色：大吉祥总集（即八大法行的黑如嘎总集）是属于广大的修轨 红色：马鹏炽燃（即忿怒莲师，马头明王和大鹏金翅鸟三尊合一） 2.女性持明尊： A.寂静部：根本仪轨：大乐佛母（益西措嘉） B.忿怒部：秘密仪轨：狮面空行母

宁玛派的寺院

大圆满法的弘传之地

大圆满法的广泛弘传，主要以宁玛派寺院为基地。宁玛派在长期的发展中，逐渐形成了六大主寺，分别代表宁玛派的六大传承支系，此外还有两大寺庙，代表宁玛各派所共有的两大传承。

宁玛派的传承比较分散，不像别的教派有一个长期的统一领袖和中心寺院。按理说桑耶寺应该是宁玛派的中心寺院，它由宁玛派最早的祖师莲花生所建，但历史上桑耶寺频遭火灾，有一次遭受火灾后，萨迦派出资修复了寺院，从此桑耶寺的绝大部分都归萨迦派掌管，只有其中的护法神殿仍归宁玛派。三素尔时期曾经声名远播的邬巴隆寺在15世纪左右也逐渐衰微了，没有成长为中心寺院。在传承中，由于重视的典籍不同，宁玛派逐渐形成了目前六大主寺并存的局面，各自代表了宁玛派的不同支系。

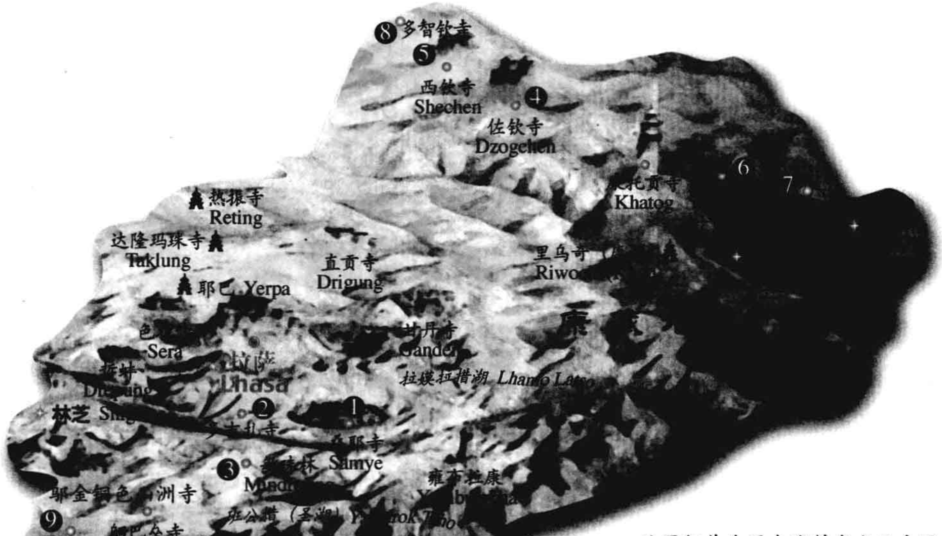
前藏有两大主寺。第一座敏珠林寺，负责掌管宁玛巴传承的历史和经典。其次是多吉扎寺。以上两座寺庙曾得到五世达赖的大力扶持，所传教法以伏藏为主，也兼传三素尔以来的经典。

康区有四座主寺。第一座是噶托寺，位于康区白玉县，传说历史上在噶托寺中修炼大圆满法而获得虹身成就的有十万之众。第二座是佐钦寺，位于德格北部，由白马仁增创建于17世纪，后来成为康区最有名的宁玛派寺院，声望甚至一度超过前藏的敏珠林寺和多吉扎寺。佐钦寺下属有一个熙日森五明佛学院，号称第二那烂陀寺。第三座是西钦寺，位于佐钦寺之东。第四个是白玉寺，位于白玉县，其创始人是仁增·滚桑喜饶，其所传教法由宁玛派和噶举派的一支合流而成。以上四座寺庙都得到了历代德格土司的支持。

除以上六大寺院之外，还有两个重要寺院，其传承的教法都已融入到其他所有宁玛派寺庙中。它们就是晋美林巴创建、历世多智钦为法脉的多智钦寺，以及敦珠宁巴所创建的邬金铜色山洲寺。前者以弘传《龙钦宁提》为主，后者则以弘传敦珠仁波切所发掘的敦珠新宝藏为主。它们不属于任何支系，而是属于全宁玛派的。

宁玛派的主要寺院分布

宁玛派历史悠久，在藏地尤其是康区影响很大。著名译师毗卢遮那曾经被流放到康区，并在那里教授了大圆满法。历史上朗达玛灭佛，很多僧人也逃到了康区。因而宁玛派在康区比较盛行。六座宁玛派主寺，在康区的就有四座。



此图仅作为历史资料参考示意图，不作为地图使用。

⊙宁玛派的主要寺院分布⊙

①桑耶寺

始建于8世纪中叶，由莲花生大师选址、寂护设计，是西藏第一座真正的佛教寺院，也是最早教授和翻译宁玛派密法典籍的场所。

②多吉扎寺

位于拉萨以南雅鲁藏布江北岸，16世纪时由扎西道杰所建，是宁玛派在前藏的另一大主寺，以弘传“北藏”为主，也兼传三素尔以来所传承的宁玛经典。寺主以转世相承。

③敏珠林寺

其创建者居美多杰曾是五世达赖的经师，因此敏珠林寺也获得了五世达赖的大力扶持。所传教法包括“南藏”和三素尔以来的经典。敏珠林寺以注重研习天文历算、主持藏历编纂、藏文书法和藏香制作而著称。

④佐钦寺

以弘传大圆满法而闻名于世，在藏文中，“佐钦”的意思就是“大圆满”。佐钦寺下属有一个佐钦熙日森五明佛学院，被誉为“雪域智者之源”。有很多不丹和尼泊尔的僧人来此学习。

⑤西钦寺

最早由佐钦寺的一位僧人西钦饶绛巴所建，位于佐钦寺的东边，规模比佐钦寺小得多，但并不隶属于佐钦寺，而是宁玛派的一个支系。

⑥白玉寺

创建于17世纪，该寺和帕竹噶举的玛仓支系关系密切，在显密教法上和宁玛派的其他寺院大不相同。寺主以转世相承，称为噶玛阳赛，历代寺主都要去德格县的噶玛噶举司徒的主寺——八蚌寺受戒。

⑦噶托寺

由卓浦巴的再传弟子嘎·当巴德谢建寺于12世纪，是宁玛派在康区所建立的最早的寺院，也位于白玉县，曾受到历代德格土司的扶持。一开始弘传三素尔传下的典籍，后来以弘传“南藏”为主。

⑧多智钦寺

位于青海班玛县，是《龙钦宁提》的持有者和传承者，其建寺地址由晋美林巴亲自授记，具有与桑耶寺等同的加持力。

⑨邬金铜色山洲寺

建于19世纪，由敦珠岩藏的发掘者敦珠仁波切所建，是大圆满法的另一支敦珠新宝藏的持有者和传承者，在藏区影响也很大。

从雪域高原走向世界

从晋美林巴开始，大圆满法获得了更为广泛的传播，许多学有成就的藏地高僧也走出西藏，前往汉地弘法，20世纪中叶之后，他们更是把大圆满法推向了世界。

从晋美林巴开始，大圆满法最重要的传承就是《龙钦宁提》的传承。历代《龙钦宁提》的法主都广收门徒，为其中的优秀子弟传授这一无上密法。其中最著名的有多智钦寺的法主历世多智钦活佛，还有自第四世佐钦活佛以下的历世佐钦寺法主。

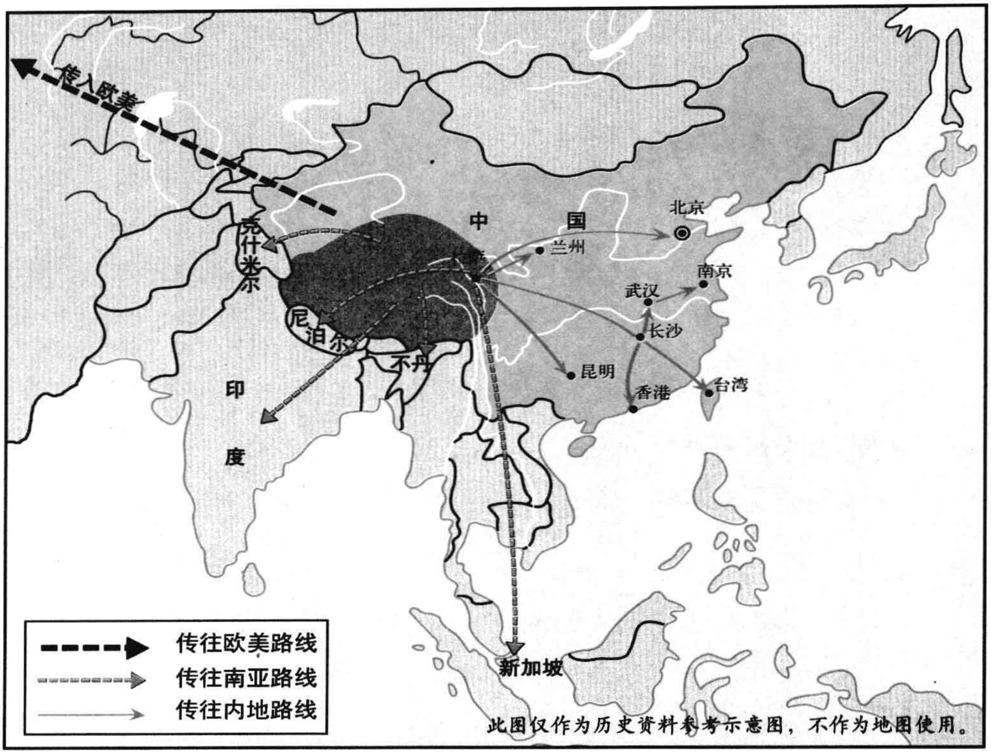
除了宁玛派人以外，其他教派也有很多高僧修习大圆满法，并进行传播。其中最有名的就是噶举派的贡嘎上师，他曾修习《龙钦宁提》并获得成就，于20世纪30年代和40年代两次应邀赴汉地弘法，共经历八年多时间，曾在昆明、南京、沙市等地讲授大圆满法，弟子数以万计，使大圆满法传到了内地乃至香港、台湾。在此影响下，很多汉人去西藏求法，之中最有名的就是根造上师。他于1947年、1954年两次前往康区学习宁玛派密法并获得成就，于1985年赴美，1990年在纽约建立大圆满心髓研究中心，将大圆满法弘传到了国外。

龙钦巴尊者在不丹时，曾在那里建立塔巴林寺讲授宁玛派教法，从此，不丹成了大圆满法在南亚弘传的重要根据地。20世纪50年代之后，前往不丹、印度的藏族僧侣逐渐增多，其影响也日益加大，于是由他们带去的大圆满法逐渐在南亚传播开来。

到20世纪中叶，藏传佛教开始走向西方，以它特有的利益一切众生的价值观念和精深的哲理、丰富而独具特色的文化内涵，形成强大的感召力，博得了精神财富相对贫乏的西方人的喜爱。半个世纪以来，藏传佛教在西欧、北美等地形成了遍地开花的兴盛局面。而作为藏传佛教最高深密法之一的大圆满法也自然备受欧美信徒的青睐。1973年宁玛派在比利时建寺，以后又在希腊、法国等地建寺，大圆满法开始流传于欧洲。近年美国也有宁玛派活佛建立寺院、影印藏文大藏经、出版教义著作。很多喇嘛在国外讲授大圆满法，如美国的仲巴仁波切，法国的索甲仁波切等，其弟子中有不少得到证悟者。

大圆满的传播路线

作为西藏密宗最高的法门之一，大圆满法随密宗的传播而走出西藏。在众多西藏高僧的推动下，以前仅在师徒之间秘传的无上密法，开始真正发挥它普度众生的功用。总体上，大圆满法的传播分为三支。



大圆满的传播路线

第一支路线

第一支是向中国内地传播，并在20世纪中期传到了中国香港、台湾地区。改革开放以后，藏密开始复兴，很多人前往西藏学习大圆满法，藏区寺院与港台密宗团体的交往也逐渐增多。

第二支路线

第二支是向南传到尼泊尔、印度。20世纪中期以后，很多高僧在南亚地区传法，成为印度佛教复兴运动的一个重要宗派，大圆满法也借此传回了它的故乡。

第三支路线

第三支是传向欧美等西方国家。很多高僧在巴黎、布鲁塞尔、纽约等地建立寺院或大圆满研究中心，使大圆满法得到了更进一步的传播。

第贰章

大圆满法的结构及其地位

九乘佛法之巅

大圆满法号称“九乘佛法之巅”，它囊括了如来所宣说的所有教言的精华，其成佛之道快速而殊胜，通过对它的修行，可以即身成佛。大圆满法分为心部、界部、口诀部三部分，口诀部集心部、界部之大成，其中的精华——宁提被称为大圆满的“心中心、密中密”，是最为殊胜的成佛之法。宁提又分为彻却和妥噶两步修行，彻却可以身化极微，而妥噶则能成就不死虹身。





本章图版目录

剖析大圆满 /65

大圆满的见、修、行、果 /67

如水晶般的心性 /69

心的空、明、现三分 /73

界部大圆满 /75

融合心界二部之长的口诀部 /77

《龙钦宁提》的修行次第 /79

彻却修成后的证量 /81

妥噶和彻却的比较 /83

妥噶修行的不同引导方法 /85

大圆满和大手印的比较 /87

大圆满和禅宗的比较 /89

何谓大圆满

大圆满法是西藏宁玛派特有的最高法门，也就是九乘佛法之中的阿底瑜伽乘，其法理高深，是最为独特殊胜的成佛之道。

大圆满法梵文名为“摩诃珊底”，摩诃的中文意思就是“大”，珊底则有关节、相续、深密、密义等意思。大圆满所属的阿底瑜伽，梵文称为阿纳尾瑜伽，阿底就是无极的意思，阿纳尾是无二瑜伽的意思。而大圆满法的藏文名称为“佐巴且部”，意为至高无上的极瑜伽，总之，不论是梵文还是藏文，都认为大圆满法地位最高，无有超越此法者。

所谓“大圆满”，是指众生身中现前离垢、明空豁朗的内证智（本觉），宁玛派认为在这“内证智”中，本来具足生死涅槃一切法，所以名为“圆满”。又认为了知这“内证智”就是解脱生死的最上方便，再没有别的方便解脱生死能超过这“现前离垢、明空豁朗的内证智”，因此名为“大”。这就是说，众生身中无始本有的清净心性为大圆满。

大圆满法的主要内容就是证悟这个众生皆有的佛性——“现前离垢、明空豁朗的内证智”。所谓“垢”是指心体所受之外来事物的影响，也就是无明妄念；所谓“智”就是众生本身具有的智慧，即自然智慧，也就是心的本体、佛性。

大圆满法承认众生皆有佛性，这个佛性在佛未出世时早已存在，佛出世后也不曾增减，是每个人本来就具有的。而人所看到的一切境界、所体会的一切思想都是内心智慧的显现（即本性显了分和大悲周遍分），故而生死涅槃所摄的一切法皆包含于此“灵明空寂”的自然智慧之中。众生之所以在生死流转中遭受轮回之苦，就在于他们被无明妄念所迷惑，没有体悟到这种“现前离垢、明空豁朗”的自然智慧。反之，如果能认识到这种自然智慧自己本来就有，进而除去遮蔽于其上的种种杂念，就可彻底觉悟，脱离生死轮回之苦，从而达到涅槃成佛的境地。由此可见，大圆满法便是使世间众生对自身原本具有的自然智慧通过佛性的修行证悟使之显露出来，以此解脱成佛。

对于内证智，只有真正开悟的修行者才能感受其真正意义。那是一种难以言诠的境界，无法用语言表达。内证智又被称为心性、自然智、本觉智慧、自性、明体等等，这都是上师在不同的情况下所使用的，为的是使其更好表达，

剖析大圆满

大圆满名称的含义

大	+	圆满	=	大圆满
了知内证智是解脱生死的最上方便，故称"大"。		在现前离垢、明空豁朗的内证智中，本来具足生死涅槃一切法，故称"圆满"。		大圆满

大圆满的四肯定和四否定

宁玛派认为众生皆有佛性，这是与其他派别不同的。大圆满法也具有不同于一般藏密瑜伽修法的特点，它有自己的肯定四原则及相应的否定四原则，二者相互对应。

肯定四原则

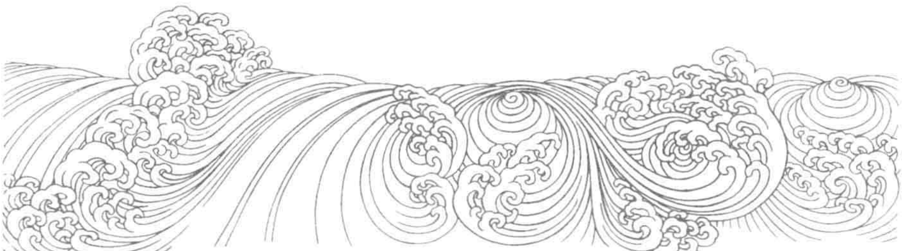
自生	自显	自行	自然
大圆满本来清净圆满，本来就有，而不是由修行创造	所显一切境界都是自然显现，都是大圆满，本来清净	一切法本来无束缚，本来解脱，不用特别加持，不需修整取舍造作	任运达观、不加勉强
不立一切见	**不立一切修**	**不立一切行**	**不立一切果**
不借助心想、认为，不立宗派，无可表示，不立一切见即是无见，因为有见则有不见，这样就不圆满了	大圆满本来清净圆明，任运自在，无须重新修整	无凡圣、善恶等一切分别，不取不舍，无来无去，没有能行的原因和所行的境界	不从一部分、一阶段上逐次分证佛果，而是从一切圆满具足出发，自然显现，直接证悟

否定四原则

也使听者更好理解。虽然它们表面上差距很大，但其实际意义都是一样的。

对于修行方法，大圆满不同于其他教派，它有肯定四原则和否定四原则，非常高深玄妙。肯定四原则即自生、自显、自解、自然，这是大圆满的四种特性。与这肯定四原则相对应的是否定四原则，是大圆满修行的权巧方便，即“不立一切见、不立一切修、不立一切行、不立一切果”。也就是“无见、无修、无行、无果”。但这并不是说大圆满什么也没有，或什么也不做就可以修成，因为这无见之见、无修之修、无行之行、无果之果才是最上等、最有效的见、修、行、果，不是一般人所能做到的。譬如大圆满所谓的“无见”，实际上是说“无见”才能真正见到，修行者应该摒弃一切宗派观念、善恶分别、主观偏见，这样才能真正见到“灵明空寂”的自然智。否则，有了派见、有了分别、有了执著，所见就不全面了，即有见就有不见，这样当然不会圆满。大圆满不立一切见就是恐怕行者被意识污染，而造成修行障蔽。大圆满的见相当高明，为西藏各教派所推崇，他们常常将红教（宁玛派）的见（即大圆满见）和白教（噶举派）的修、黄教（格鲁派）的戒相提并论。

著名的贡嘎上师曾说过：“阿底瑜伽大圆满属于心的当体流露，立地了悟，为最高超、最速成、最圆满之方法，是一切之心中心，一切如来所说之法，无不流入大圆满海中，譬之登高山，可以远瞻十方，得到此法，其他九乘教法都能了然。”



大圆满的见、修、行、果

所谓“不立一切见、不立一切修、不立一切行、不立一切果”并不是说大圆满法不必修行，随随便便就可以证得。其见是无见之见，修是无修之修。其见、修、行、果都有自己特殊的意义。

见 修
行 果

大圆满的见

大圆满的见是“无见之见”，即要以“无见”才能真正见到。就是说修行者对教义宗派无偏执、无己见，甚至无见解，不持任何好坏、深浅以及教派观念去理解大圆满的自然正理。

大圆满的修

修是“无修之修”。即修行中要保持任运自然，对妄念恶业、善念善业都不执不取，不起分别之心，任其显现，因为只有这样，杂念才会自然消失，修行者也才能真正通过修行彻见本性。任运而不刻意推动，当然是“无修”。

大圆满的行

大圆满的行即大圆满修行者超越分别执著而入定，并在定中识见本性，获得顿悟的境界，完全不需任何外力推动。

大圆满的果

大圆满的果是一种无果之果，是最上之果，是一种无弃无碍，自然悟道的大圆满境界。

由此可以看出，大圆满的见修行果自然而又高深，虽然其修行方法比别的法门更高深、更速成，但要达到“无见、无修、无行、无果”的境界，还是必须以平时的刻苦实修为基础。这样才能顺利地证悟圆满。

第贰章

大圆满法的成佛要旨

明心见性

明心见性是佛教一切宗派的修行目的，大圆满法也是明心见性的法门，但大圆满法对明心见性有自己的理解，也有自己独特的途径来达到明心见性的境界。

明心见性一词简约总括地解释起来，就是：从明了人们的"心"（本心）的形相与作用，而彻见、领悟、神会生命的根源——"性"（本性）之妙体与真理，以觉醒迷梦，从而脱离生死，证得涅槃。

佛教一切宗派的终极目的就是证得涅槃解脱，而其途径就是明心见性，即求见自心本性。每一个佛教徒的修行都必须通过这一关，不然就不可能解脱成佛。

大圆满法认为众生心性之当下即是佛性，佛和众生的区别只在于"觉"和"迷"，众生每一刻都有机会明心见性，只是因为在迷乱之时，有身口意三业的搅扰，不认识本觉智慧而枉受轮回之苦。为了使这个佛性显露，依上师口诀保持宽坦任运的修持，使自性进入远离障蔽的自然状态，从而直接认取本净俱生智，最终明心见性。

对所见之"性"的理解，各派有不同的看法。很多宗派，包括禅宗都只重视求见心性的空分，即了悟心性本空。而大圆满法则不仅只是悟到心的空分，而且还要见到心的明分(即心性能起作用的性能——本性显了分和显照万事万物——大悲周遍分)，即空明双见。

大圆满法认为，心性除了有空的一面，还有有的一面，这就是心的明分。明分就是心性光明，它犹如明镜，能够照显世间一切万物。心性的空分成就佛的法身，而明分则成就佛的报、化二身。因此明心见性仅仅悟到心的空分还不够，还要见到心性光明，从而三身圆满而成佛。当通过一系列的修持见到了空明不二、内外明澈，显现出空分心体赤裸裸、心性光明朗照的真心之后，也就彻见自心本性了，这才是真正完整的明心见性。

如何明心见性呢？大圆满法尤其重视顿悟，主要是通过彻却（立断）的修行，直指心性，使空分和明分当下显现，从而圆满三身，得到解脱。

如水晶般的心性

大圆满的明心见性，除了证到心性空分，还要证到心性明分，即空明双见，只有这样才能圆满三身而成佛。在宁玛派的教授中，经常用普贤王如来的双身来表示心性光明，用水晶球和摩尼宝来代表明空双见的心性。

普贤王如来

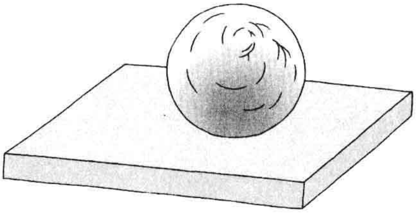
普贤王如来是法身佛，是一切佛的总体。其形象为蓝肤、裸身怀抱普贤佛母。普贤王如来是大圆满法的源头。



裸身表示心性光明自然、空明、赤裸炯露，佛父佛母双运表示悲空双运。

水晶球

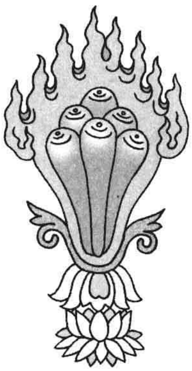
水晶球是宁玛派上师经常用到的教授工具，浑圆纯净，毫无杂质。



水晶球的纯净无染表示心性本空，球内光明通透表示心性光明，球上反射诸多镜像表示心性光明照显一切。

摩尼宝

摩尼宝是佛教传说中的宝物，它能够自然地生出种种宝物、种种饮食、种种财富。



心性光明照显一切就好像摩尼宝生出诸多宝贝一般。而且其本体还保持不变。

大圆满的初级成果

让身心更和谐

修炼大圆满法就是了脱生死即身成就，成为有智慧的人。尽管真正的修行者并不以身心健康、长寿神通作为追求的目标。然而这些成果，却是大圆满修行者在修持过程中必然会得到的东西。

佛教修行都是对身或心的调整，以调和身体促进心的安定，以心的安定为基础探索人生的本质，寻求超脱。所以佛法是一门协调身心的法门。大圆满法是西藏密宗最高的法门之一，其修行囊括了从小乘到密乘几乎所有的主要修法，而且还有自己独特的法门，这一切修行的目的也是调和身心，在和谐中悟道成佛。

大圆满修行除仪轨以外，要经过加行和正行两个修行阶段。其加行中的共同加行，就包括了显教和密宗的修行，它通过对人生、轮回、善恶报应的思考，启发我们珍惜生命、断恶行善、积累福德。这不但是对我们心灵的洗涤，也是对我们个人修养的提升，不但有助于身心健康，还能促进社会和谐。

加行中的不共加行则进入了大圆满的实修阶段，都是一些修身修心法门，包括金刚诵、宝瓶气、拙火等等，这些方法都以对气的修炼来进行。修气的目的是使气入中脉，打通体内的脉结，使人体的生理机能得到调整。在身体得到开发的基础上，人的内心也得到平静，思绪不乱，超脱而清净。

大圆满的正行是解脱的修行，它使我们原来的身心发生根本的改变，返本归真，回归本原。彻却的修持使内心轻松而自然，通达解脱空境。在彻却修心的基础上进入妥噶，则能使我们的身体得到质的飞跃，身体化为光明。

当然，并不是每个修行大圆满的人都能身化虹光，但我们至少能获得身心和谐的成果。曾经有一项对西藏历代虹化成就者的统计，他们无一不是长寿而且修养很高的高僧大德。可见，大圆满不但是一部即身成佛的大法，还是一部不可多得的修身养性的法门。现代世界纷繁芜杂，众生追求于物质，沉迷于享受，然而精神世界却极度空虚，身体也因此饱受摧残。大圆满法就正如一场细雨，能够滋润我们的身体，荡涤心灵的尘垢。

大圆满法的终极目标

即生或即身成佛

即生或即身成佛，也就是当世成佛，脱离轮回。大圆满法的修行者，都应当以即身成佛为最终目标，这样才能坚持不懈，获得成就。

成佛是所有佛教弟子修习佛法的最终目的，但众生业障深厚，成佛并不是一朝一夕的事情，往往需要很长时间。小乘佛教仅求利己，即只求个人解脱，而不去普度众生，因而只能证到阿罗汉果，离成佛还很远。而大乘显教认为成佛需要历经累世修行，如华严宗说：极疾三生得果，一见闻生，二解行生，三证果生。已经是最快的了，但也要三世才能证果。净土宗则仅仅依靠阿弥陀佛的愿力，往生西方净土，但也是在隔世成功。密宗则更为殊胜，可以即身成佛，在当世就能让修行者得到成佛的悉地。

密宗的即身成佛有两种，一种是即生成佛，就是在此生获得成佛悉地，而不依赖于下一世，这就包括生前成佛和中阴成佛。还有一种是即身成佛，即不舍弃父母的肉身而成就佛果，宁玛派的虹身成就就属于这种，大圆满法就是即身成佛的无上法门。

密宗的成佛之道为何如此迅捷？因为密宗认为人的身体由身心二分组成，身即物质，心即意识。修行者通过生起次第的修持，可以破除蒙蔽在心上的无明实执，了悟实像，从而证得法身，但这样仍不圆满，这是因为在心中破除的无明实执还只是表面，无明实执的根，还在身上的脉、风、明点的最深处，所以需要用圆满次第的修行净化脉、风、明点，彻底清净无明习气的根源，转业风为智风，化蕴身为光明，修成报化二身，获得三身圆满，这样就能即身或即生成佛。

大圆满法则更为超脱，它认为，三身完全具足于众生所具有的觉性菩提心之中，修行者只要证悟到了这一觉性菩提心，三身就会自然圆满，即身成佛，而不必通过不同次第的修习。大圆满的正行有彻却和妥噶两大法门，修彻却，可以当下证得空明双见的心性，从而圆满三身，最后身体化为极微而成佛。修妥噶，则能使内心光明增长，肉身化光，成就虹光身，长久住世、度生无量。

大圆满法第一层

心部

大圆满法原有六百四十万偈，妙吉祥友大师将其分为三部，即心部、界部、口诀部。心部是大圆满法的第一层，是关于心性问题的相关理论。

大圆满法都是专讲悟心的心地法门，其心部主要是从体、相、用三个方面来对心性问题所作的全面阐释。心部有三句法语："心体本净、自性元成、大悲周遍。"这三句就包括了心性的体、相、用三个方面：

体——心体本净，灵明空寂（空分）

相——自性元成，本具光明（明分）

用——大悲周遍，随缘显现（现分）

所谓心体本净是说众生皆有佛性，也就是真心，这个真心从本以来就是清净空寂而无垢染，不生不灭。众生由于外界环境作用于自身，所以产生了烦恼妄念，这些妄念障蔽于心性之上，所以产生轮回痛苦。但妄念是众缘和合的产物，随缘而起，也随缘而灭，并不是恒长不变的真心的本质，所以说"心体本净，灵明空寂"。大圆满心部即是要证悟此本空心体。

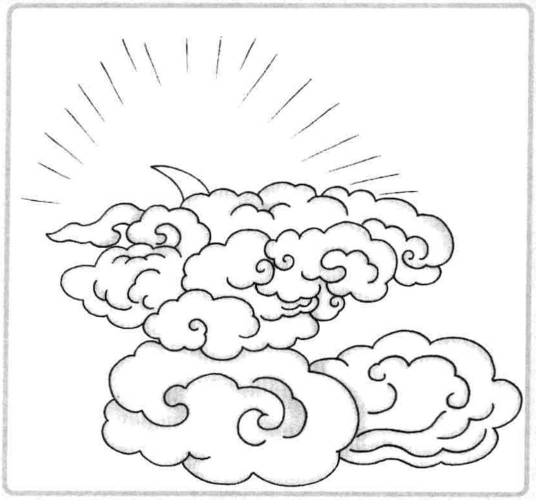
自性元成就是讲心相，即心的性能。宁玛派认为，心体空之"空"并非一无所有，而是体虽空、性却有，是空而有明，心性光明犹如明镜，可以显现各种形象。镜中所现的形象虽然都是空的，但明镜的作用却是存在的，这就是心的明分。

大悲周遍则是讲心用。客观事物能反映到主观上来，这是心的本性——明，能现出这些事物形象的，则是心的妙用。妙用与光明双融，就能显现世间万有。故真心"不是一切能显一切"，生死涅槃所摄诸法皆以心为本源，心是万有之本体。如果执著于所现形象为实有者，则变现为生死轮回之界；如果了悟一切显现不过是空明心性，则示现为涅槃解脱之境。

总之，宁玛派从体、相、用三方面对心性所作的阐释指出，众生本具佛性，心性既具有常驻不变的空分，又具有显现生死涅槃诸法的明分，空分成就佛之法身，明分成就佛之报、化二身，明空双融则三身兼具。所以悟心就要既了悟心之空分，也要了悟心之明分，概言之就是体空、相明、用周遍。

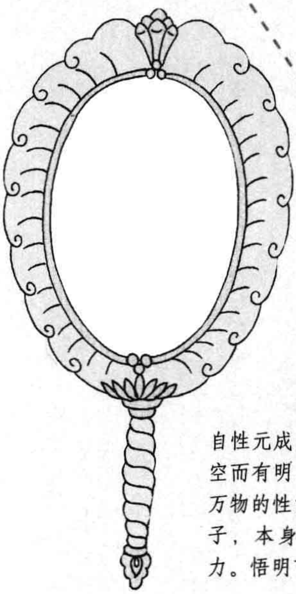
心的空、明、现三分

大圆满心部从体、相、用三个方面阐释心性，将众生本心分为空、明、现三分，要求悟心必须空明双见。但心部仍然以证空为重点，了悟明、现二分是为了更好地证悟空性。心部将抽象的绝对本体佛性转变为众生形象的自心，从而将传统教义中外向求佛的方式（即将崇拜佛像、沉溺经论）转变为对自心的思考修养。



空

心体本净，灵明空寂。众生的烦恼妄念不过是众缘合和的产物，随缘随灭。它障蔽于自心之上，从而产生妄心，使众生不见本性而沉迷轮回。悟心就要像拨云见月，彻见那湛然空寂、赤裸裸、光炯炯的本净心体。悟空可以证得法身。



现

大悲周遍，随缘显现。心性光明现出轮涅万象，这就是心用。就好像用镜子照显万事万物一样。明和现是不可分割的两个方面，二者缺一不可。悟现可以证得化身。



明

自性元成，本具光明。心性空而有明，心性明分即照显万物的性能。就好像一面镜子，本身就具有照物的能力。悟明可以证得报身。

大圆满法第二层

界部

界部特别重视心性光明。要求在悟心的基础上，通过任运修习，将体内外的四大五蕴化为光明，从而获得解脱。

界部藏语叫“陇德”，是自在之意。界部在对心的空分的理解上与心部相同，在心的境界上或现有的部分上，则专讲境界，讲光明。认为心体的法性是自然智慧，由此心体显现的一切境界，皆不出普贤境界。这里所说的普贤境界，即法性境界，是心性光明的显现。

光明所明现的一切境界，是本空心体的显露，是自然显发的。因此此境界中所显现的一切事物和现象都不过是一系列罗列幻化的场景，并非是真有其物。所以要“离所缘”，既不分别有无是非，也不区分美丑善恶，让自心安住于这种真空妙有的法性境界中随意而行。这样，各种无明妄念就会自行消失，修行者也就在此光明境界中获得解脱。

光明是自心本性，不是外界所引起的，但是凡夫因有烦恼垢障，所以看不到。密宗无上瑜伽通过气脉修炼，可以见到光明；一般人在临终中阴也能见到光明；大圆满则有自己的特殊方便，可以现见光明。修行者通过修光明，运用各种方便法门使自显境界自然显发，就可以在光明中修证成佛。但修光明必须在悟心的基础上才能进行，明空之心必须双运，因为单有光明不但成不了佛，反而会堕入外道。

通过修光明，还能使肉身修成报化两种色身，获得即身成佛的成就。密宗认为，气能化为光明。众生由四大五蕴所组成，四大五蕴的精微之气，就能释放光明。不过这些都是粗气光明。要把粗气，即身内的气脉化为自然智慧的微细光明，才能成就二种色身。

界部修光明的方法，就是前面说的任运自在，空明双运。即“无著、无执，放下不管，五尘任运，内境自然显发光明，智慧忽开，身中五气即化为细微光明而融入法性，外相即现五色光，如虹、如阳焰”。可见界部运用的是随心自在、任运无为的无功用法门，所以界部又称为“自在部”。

界部大圆满

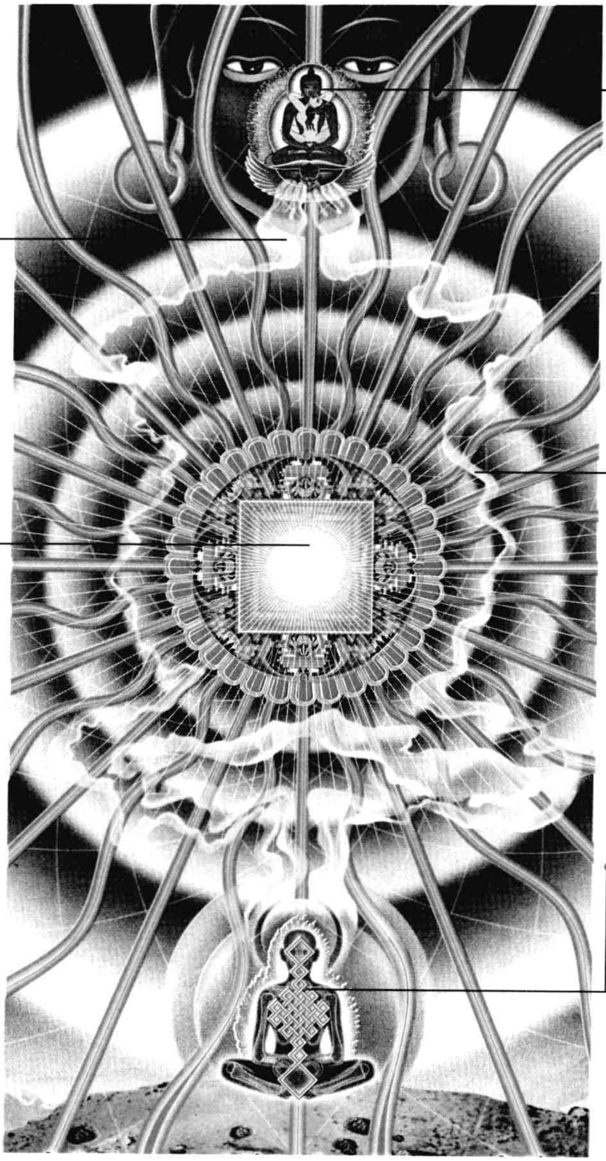
界部的重点在于修光明，其修法就是保持任运。一切法性皆不出普贤境界，都只是心性光明的显现，因此只需在光明境界中保持任运自在，用空明双运的智慧修证，即可证得金刚虹身。

明空双运

明空双运是免入外道的必要保证。

轮涅万象

包括修行者的所思、所见、所感等等生死涅槃一切法，都不过是心性光明的显现。心性本空，所以一切万象也不着实有，不过是自显境界所作的严饰。既然如此，修行中只需保持任运自在，不去照管所显所现，对一切不作是非分别，自然安住，就能在此光明境界中获得解脱。



光明虹体身

通过任运自在、明空双运的修持，肉身之内的四大五蕴之气尽数化光，外部四大所成之境亦化光明，修行者就此成就光明虹体身。

任运无修

任运无修是通达成功的殊胜方便。

肉身

肉身乃是四大五蕴合和之身，四大五蕴均是粗分之气。通过任运修持，粗分之气转为精微之气，精微之气即能释放光明，肉身随之化为光明虹体身。

大圆满法第三层

口诀部

口诀部综合心部和界部的理论方法，主张超越修习次第的顿悟，专注要点，直指心性，从而获得解脱成佛，其成佛方法最为超胜。

口诀部又称要门部、教授部。它综合心部和界部的优点，而得出更为殊胜的法门。心部求悟心体本空，侧重“空”；界部则以修光明为主，侧重光明（即“有”分）。只修“空”，则只能证得佛之法身，而只修“光明”，则只能证得佛之报、化二身。法身是自然智慧，是意识性的，而报、化二身则是这种智慧的载体，是物质性的，故三身缺一就不能真正为佛。于是口诀部综合二者的长处，对空有都不执不取，二者并重，认为一切本自解脱，无须修整，因而主张超越修习次第的顿悟。也就是运用佛智直接超越修习次第，专注要点，直指自心心体本净的本质属性，从而获得解脱、成就佛果。就好比用针灸治病，只从一处关键穴位施治就能治好病症。这就是“要点中解脱”的特殊修持方法，它比其他修持更为超胜，成佛也更迅疾。

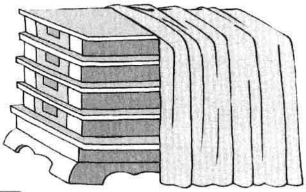
口诀部被吉祥狮子分成外、内、密、极密四部，其中的极密部又称无上部，就是有名的大圆满心髓——宁提，修行它可以解脱为光明身。极密部宁提又分为彻却和妥噶两大要门，二者均为解脱成佛之道。

彻却的理论与心部所说大致相同，修法重在求悟心的本净实相，也就是心的空分，以悟心为主，在顿悟中得见心体，并就此任运而住，清除迷相，获得解脱。妥噶的理论则和界部类似，修法重在求见光明心相，也就是心的明分，以修光明为主，最终肉身解散，体化光明而证成金刚虹身。极密部将此二者的关系视为母与子的关系，强调不可偏离任何一面，即要求将真空与妙有相结合，成为明空双运，以圆满法、报、化三身，而成就佛果。

口诀部内容博大精深，典籍庞杂，其中主要的有根本续二十五部，十八卷，此外还有大量的决断、辨异、注释续等等。

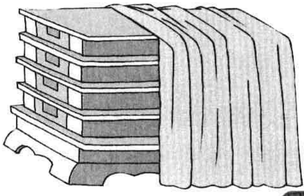
融合心界二部之长的口诀部

心部侧重证空、界部侧重光明，口诀部综合二者之长，提出了要点中解脱的殊胜方法。口诀部中的彻却和妥噶二法，都分别继承了心部和界部的理论修法，但都比原来更加速成超胜。



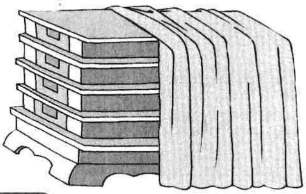
心部

心部要求了悟心的空、明、现三分，但以证悟空性为重点。



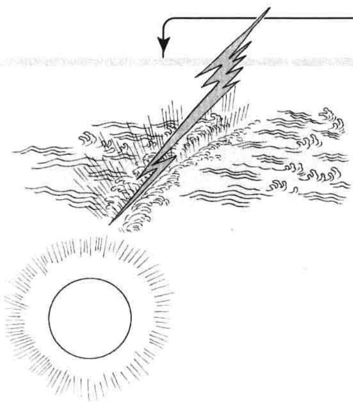
界部

界部重在修光明，通过任运修持，在光明境界中成就。



口诀部

口诀部综合心部和界部，空、有并重，明空双运，提出在要点中解脱成佛。



彻却

彻却秉承了心部的理论方法，总结了顿悟的修行方便。直指心性，让修行者在顿悟中了悟灵明空寂、赤裸裸、光炯炯的心性，就此解脱。



妥噶

妥噶则继承了界部的理论方法，修行过 程以观光为主。抓住自然智慧初显的光明，通过修行使其增长，最后使肉身化光，成就光明虹身。

大圆满法之心髓

宁提

宁提是大圆满法口诀部极密类的法门，是要门部的精髓，是最为殊胜方便的成佛之道。后人修习大圆满法，主要就是对大圆满心髓宁提法门的修习。

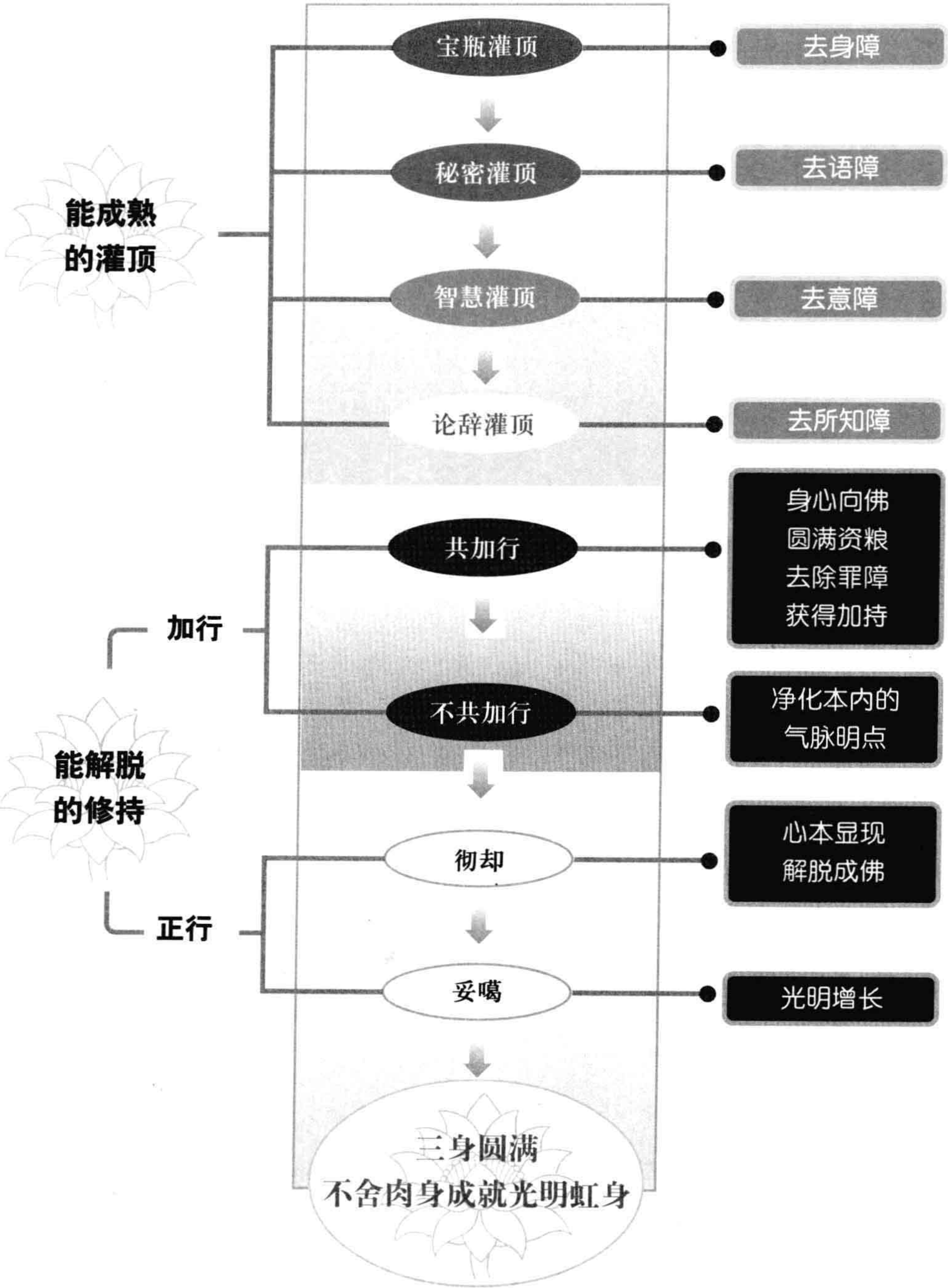
宁提（snvine thie）是藏文的音译，其原意就是“心滴”或“心髓”。它不但是口诀部的精髓，也是大圆满的精髓。大圆满法已胜于下八乘，而宁提法门又是大圆满的极顶，就好比塔顶的宝珠。

宁提法门的理论根据为《阿毗达摩大乘经》中的“无始时来界，一切法等依，因此有诸趣，及涅槃证得”一颂。它认为本初的自然智慧为一切诸法之所依，自然智慧的本体空分（体）如虚空，即法身；本性显了分（相）如日月，即报身；大悲周遍分（用）如日月光华，即化身。因此佛之三身完全具足于这一自然智慧之中。证得此自然智慧，即可圆满三身而成佛。但三界众生为业力所蔽，颠倒迷乱，对这个所依的实相不能了知，因而轮回六道受苦。而自然智慧就隐藏在众生心脏中央的光明脉中，通过宁提的修行即可证得此自然智慧，还能使智慧光明显发。

宁提的修持主要分为两部分，即能成熟的灌顶和能解脱的修持。能成熟的灌顶有四种，即宝瓶灌顶、秘密灌顶、智慧灌顶和论辞灌顶，分别祛除身障、语障、意障和所知障，从而获得修行资格。能解脱的修持又分为两部分：加行和正行。加行包括共加行和不共加行，通过共加行的修持来使身心向佛，并获得加持。然后再修不共加行，逐步使气入中脉，培养定力。加行之后是正行，又分两步：彻却和妥噶。彻却就是立断，即在本原境界中斩断无明妄念，这样自然智的本来面目就清清净净、赤裸裸地显现出来了，智慧光明也就立即显现。在修彻却了悟心性有了一定的基础后，才能开始修妥噶。妥噶主要就是观光，即看智慧光明。首先要有一系列身、语、意的调整和环境等要点的选择，然后通过体内几条特殊脉道来观光。在现见光明的过程中，随着境界的加深，光明逐渐增长，最后连肉身都化为光明，从而使三身圆满，不舍肉身成佛。

《龙钦宁提》的修行次第

《龙钦宁提》是现在最为流行的宁提法本，是所有大圆满心髓的典型代表。本书所讲的大圆满修持法，就以《龙钦宁提》为蓝本。其修行过程分能成熟的灌顶和能解脱的修持两部分，修行步骤见下表。



彻却

彻却是大圆满法两种正行之一，它类似禅宗的顿悟，使人于刹那间见到自心的本性，从而使三身自然圆满而成佛。

彻却是藏文“Khregs-Chod”的音译，意思就是“立断”，即立即斩断妄念之流，使真心显露出来，而获得顿悟。前面提到，成佛需要圆满佛的法、报、化三身，彻却法认为，三身本来就圆满具足于心性之中，因此不需他求，见性就能圆满三身，就能成佛。但这种心性被各种边执妄念所遮蔽，难以见到，彻却的修习就是抛开迷妄，直见心性的本来面貌，并让这种见性的觉悟巩固，从而获得证悟而成佛。

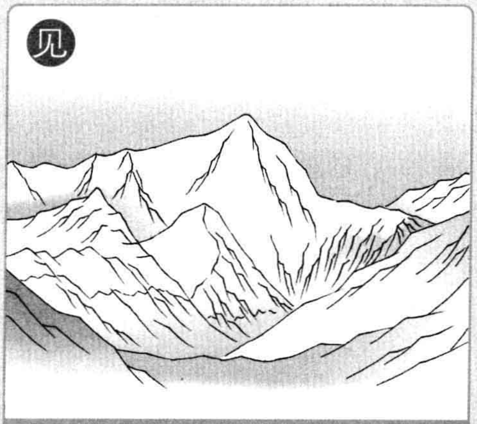
彻却的修行方法很简单，重在顿悟。修行者在一切法显现上，于当体明空不二的第一刹那，无修无整无散乱的定住，明明了了觉照认识当下即是自己的本心，然后保持这种状态，勿令间断。就在这定住的当下，明体随即显现。还有一种顿悟的方法，类似禅宗的当头棒喝。上师先让弟子如如而住，然后猛呼一声“呸”，在弟子受惊的当下，无明妄念之流被斩断，就在这前念已灭、后念未生的时候，明朗赤裸的明体就当下显现。如果弟子能抓住机会认识明体，则能当下开悟。这个开悟的境界，就好像无云晴空，是一种没有方向、没有内外、没有增减、没有时间的空明觉朗的境界。

见性开悟后，虽然已经得到一定的解脱，但还必须修习坚固。所以在一刹那见得心性之后，还要继续保持得见真心的境界，也就是要保持任运修持，既不执持，也不放纵，使自心长时间保持开悟之境。这样修行者经过长时间的修持之后，心性光明就会随时显现，最终获得大彻大悟。

彻却修法还有两种方便法门，即无生阿字口诀有相修持法和三虚空会合瑜伽。这两种方法和顿悟的基本修持法并无差别，又是对基本修持法的重要补充，可以增长任运能力和效果。

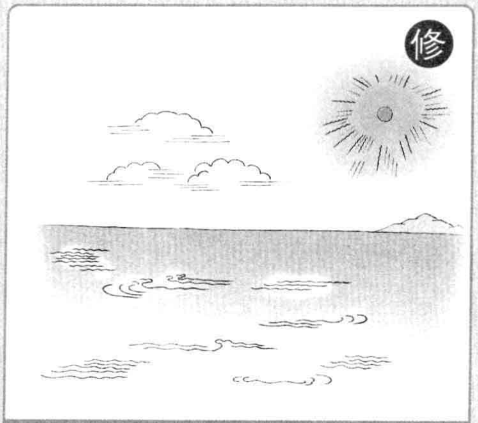
彻却修成后的证量

大圆满彻却开悟后所见到的本来清净实相是难以用语言文字来表达形容的，因为任何相对的语言都无法表达其意境，只有“言语道断，心行灭处”的默然领悟，才能表现对这一真理的深刻理解。虽然不可言诠，但我们可以通过彻悟者修成后的感受或证量，从侧面来感受彻却的开悟境界。彻却修成之后，开悟者一般有见、定、行、果四种证量，这也可以作为彻却修行的参考。大圆满法不立见、修、行、果，这里的四种证量是后世修行者仿照大手印而总结的，只是描述证悟下的状态，大圆满法本身是没有的。



见量

脱离现实中所知所见的执著，一切放下，这种悟性要稳固如山，不动摇。



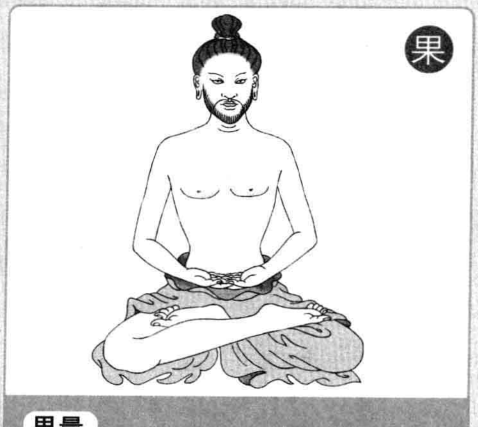
定量

无思无虑，一切不修，内心澄清平静犹如无波大海，没有任何妄念波澜。



行量

对一切环境，都能如刀出鞘，当机立断，与之无染，并在其中随时感受证悟境界，内心明净犹如虚空。



果量

对五大五尘不执不取，任运自然，将这些粗分的五大五尘化为精微之气，化为光明。心光初露，本觉智光显现。

大圆满法门的究竟

妥噶

妥噶是大圆满法最为高深的法门，它在修彻却见到自心明体的基础上进行观光、使光明增长，将体内物质化为光明，从而成就光明虹体身，获得身心双解脱。

妥噶“Thod-Rgal”也是音译，其意思是顿超或超越，就是说本法殊胜，超过其他。妥噶通过光明的修习可以使肉身化为虹光，不舍肉身成佛，实现修炼的终极目的。

彻却偏重体悟心性的本净空分，使心性获得解脱。而妥噶则偏重修行心性的原成有分，也就是要求见心用，即心性光明显现的法性境界。所以妥噶法实际上就是观光，它通过定力，以眼睛与心相连的脉道为引带，使心性光明显现，由光力来化解五大所成的粗质色身，成就光明虹体，这就是真正的身心双解脱。

修妥噶之前必须先修彻却，通过彻却法将缠缚在心性上的无明妄念都清除掉，心性才会显露，心性光明才能显现出来，也就是见到心用。如果心体不明，只修光明就堕为外道，反而不得解脱。

妥噶最主要的就是观光，心性光明是人生来就有的，其本源就隐藏在肉团心中。心脏周围有四条光脉：噶底脉、丝线脉、细旋脉和晶管脉，脉道内都有明点，通向身体的不同地方。其中晶管脉从心脏直通眼内，妥噶观光即主要通过它来实现。隐藏在肉团心中央的心性光明，就通过晶管脉映射眼根，产生光明景象，这就是妥噶修行所要见到的境界。

修行时需要根据引导的自然光来选择相应合适的环境和季节。观光还要用不同的坐式，从不同的角度观看。观光时心要高度集中入静，不能胡思乱想；身体要放松，用口呼吸，使气息徐缓，以免乱心。

随着修行的深入，观光过程中会依次出现四种境界：现见法性显现、觉受增长显现、明体进诣显现和穷尽法性显现，不同的境界会出现不同的明点和光明现象。四个境界中的境像会逐渐由动摇到安定、由局部到全体、由小到大、由暗到明、由有到无。最后一切外境都收归体内，收归法性，身体也由此化为虹光身，获得完全解脱。

妥噶和彻却的比较

妥噶和彻却同为大圆满法最极密的法门，但妥噶要比彻却更为殊胜，修习妥噶必须以证悟彻却为基础，从这种意义上说，彻却不过是妥噶的前行。妥噶优于彻却之处，历代上师总结了以下七点。

	妥噶	彻却
1	妥噶能够知自心本明，对于色尘等外境不起分别，自然光明	彻却对于色尘之相，虽不起贪嗔等惑，但仍不能将其化为光明
2	妥噶修行有身、口、意的调整，使本觉智慧自开，智慧光明外显	彻却在开悟后即进行保持任运的修行，不能使光明增长
3	妥噶修眼、耳、鼻、身、语、意六根门，以自然智慧之气开光明门，使内智与外光融为一体	彻却修行仅能证六根及其所感觉认识的色、声、香、味、触、法等六境为空性
4	妥噶不依靠粗浮气脉修行，仅以三种不动来约束，使气息自然出入，粗浮气脉自然化尽，成光明之体	彻却修行还要依靠粗浮气脉，容易产生病障和错误，所以体弱者不能修习
5	妥噶能不舍肉身成就，使肉身化为通体光明身，永久住世	彻却仅能使身体化空，散为微尘，不能得慧眼、神通
6	妥噶能使肉身变为光明虹体，能长久住世，度生无量，完成度世宏愿	彻却仅能使身体化空，不能长久住世，度生有限

妥噶成就可以不舍肉身，即身成佛

彻却需在死亡之后，中阴身出现的时候才能成就佛果

七日成佛的捷径

黑关引导法

黑关引导法就是在无光的环境中修习妥噶的方法，它尤为殊胜，因为在黑暗中修持更能激发修行者本身的潜能，使光明更迅速地显现，从而在短期内成就光明虹身。

妥噶修行可用的自然光一共有四种，相应也就有四种引导：依太阳光修为白色引导，依灯光修为红色引导，依月光修为黄色引导，依黑纱遮眼透过的杂色光修为花引导。以上四种总称为白瑜伽。此外还有一种在黑暗无光的环境中修妥噶的方法，称为黑关引导法，或黑瑜伽，它是大圆满法中最为殊胜的法门，是妥噶的最高中心修法，号称大圆满的心中心、密中密。如果按其方法分为七个步骤在七天中按部就班地渐次完成，七日内就可以成就光明虹身。

黑关引导法最为超胜，其对修行者的要求也最高，修行者必须将所有加行、脉气明点修习娴熟，并且修习彻却已经成功，修习妥噶已经能看见体外的金刚链等光明。在此基础上再修黑关，才能将金刚链等光明引入体内，修持才会有所成就。

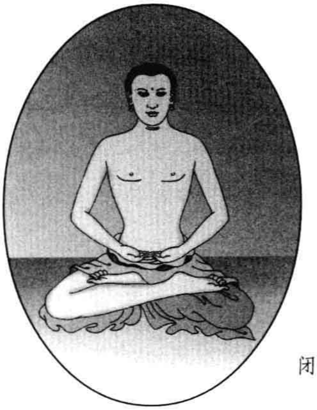
黑关引导法的修行需要在黑房中坐关，观想自己身上头顶、额头、脑后、双耳、心中共有十只智慧眼，它们相互对看，彼此投射光明，由此交织成光网，并相互碰撞拉扯掣击。继而观想全身遍满智慧眼，最后观想在光明中自身成为无量光如来德相，象征成就无量光明身。十眼中有五眼和晶管脉的走向一致，观想中就能使晶管脉更加通畅和开放，促进本觉智光增长显现。而在光网的相互拉扯掣击作用中，就会交感幻化出多种本尊、空行形象，还能使各条脉道更加开放，从而使体内光明迅速增长，这就是黑关法迅捷成就的原因。

具体修行中有四种方法，即两种引生无勤勇法和两种引生有勤勇法，无勤勇法任运精进，而有勤勇法则依靠自身功力推动。引生无勤勇法包括自显虚空瑜伽和自心要海瑜伽；引生有勤勇法包括掣盾击钹法和观明点法。只有在修无勤勇法失败后，才有必要继续修有勤勇法。

妥噶修行的不同引导方法

黑关引导法

妥噶观光需要将光明引入体内，使本觉智光显现，其方法有白关法和黑关法。依自然光引导的为白关法，有白、黄、红、杂四种引导。而黑关法则在全黑环境中修习，不依靠任何外界光明引导。



闭黑关

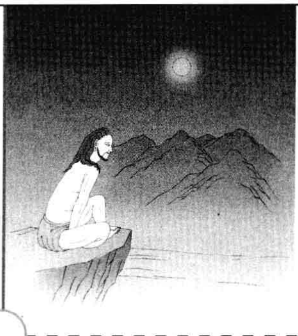
黑关法则直接用本觉智光最初显现的金刚链等光明为引导，所以不需要任何外界光明，适合在全黑的环境中闭关修习。修行者闭关后彻底脱离世俗生活，全身心投入修习，这也是黑关法能够速成的原因之一。

白关引导四法

白引导

依日光引导为白引导，太阳不能直视，观光时只能看日下一肘。



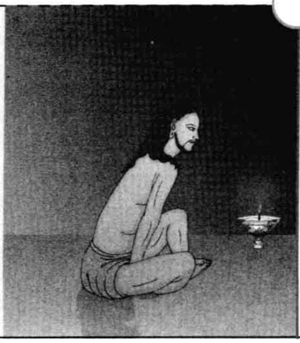


黄引导

依月光引导为黄引导，可以直视。可以和白引导相合而修，既充分利用时间，又能使眼睛得到调柔。

红引导

依灯光引导为红引导，可以直视。开始时灯光要亮且近，适合在无月光的夜晚修习。





花引导

将眼睛用黑纱遮挡为杂色光引导，可直接看日月灯光修习。

西藏密宗的两种无上法门

大圆满和大手印

大手印是西藏噶举派的特有密法，和大圆满法一样都是藏密无上瑜伽部最具代表性的修法，二者有相似的地方，但大圆满法则更胜一筹。

大手印历史悠久，大约在公元前1世纪就已经在印度出现，公元10世纪左右，大师帝洛巴将大手印法门进行了发展和整理，11世纪时，西藏译师玛尔巴三赴印度，从帝洛巴的弟子那洛巴那里求得大手印法门，并将其翻译成藏文，从此大手印法就在西藏流传开来，而玛尔巴就是噶举派的始祖。可见，大手印的出现比大圆满法要早，但其进入西藏的时间则已经到了藏传佛教的后弘期，比大圆满法要晚很多。

大手印的解脱之法甚为殊胜，被噶举派奉为该派的无上密法。它显密兼修，要求修行者把自己的心专注于一境，不散乱，无分别，进而达到禅定状态，然后再从头到脚去观察自己那颗安住于一境的心，是在身外还是身内，从而明白这颗心并非实有而是"空"，这样就达到了"空智解脱合一"的境界，也就此解脱成佛了。

但大手印和大圆满法还存在诸多不同之处，而且总体看来，大圆满法要比大手印更为殊胜。首先，大手印有四瑜伽，渐次修习而获得证悟；而大圆满法则没有四瑜伽，直指心性、当下获得顿悟，二者有渐顿之分。

其次，大手印根据俱生智见，认为法身、俱生智（大手印证悟的成果）属于果位，必须通过一系列的渐次修持这个因才能证得。而大圆满法则不分因果，根据本清净见，认为一切诸法本来清净，自生自显、任运自如，因而修行不设阶段次第，直指心性，刹那间即得圆满。

再次，大手印依三灌道而使身化虹光；大圆满则不依三灌道，也不用实体明妃（即不必男女双运），而通过修妥噶法使身体化为虹光。大手印较难较险，因为明妃不易得，所以比较难；就算得到了也不容易融点化光，所以比较险。而大圆满法在妥噶初期，利用日月等外光，渐次引入自体，开发自性虹光，较易较稳。而且大圆满法除了普通的妥噶法之外，还有七日成佛的黑关引导法，尤为殊胜。

大圆满和大手印的比较

大圆满和大手印同为藏密的无上密法，但总体看来，大手印就相当于大圆满的彻却，其解脱之法比大圆满要略逊一筹。但这两大法门有很多能通融之处，因此历史上很多噶举派大师都将大手印和大圆满相合而修，其证量也很殊胜。

大手印



大手印最早由金刚持传给宝意菩萨，再传给萨惹哈，后经数代总传乘至帝洛巴时，得到了发展和校正。11世纪入藏的阿底峡尊者将大手印介绍到了西藏，于是译师玛尔巴便赴印留学，拜帝洛巴的弟子那洛巴为师，学得大手印回藏，并将梵文法本译为藏文，在藏地传播。大手印有两种，实住大手印是渐悟法，为历代上师单传；顿悟的恒河大手印为帝洛巴定中所得，为上根者的圆顿之法，甚为殊胜。

大圆满



大圆满最早为法身佛普贤王如来所传，历经数代，由莲花生、毗玛拉米扎、毗卢遮那等大师带入西藏，后转为伏藏，产生了众多版本。最著名的《龙钦宁提》是由18世纪的晋美林巴尊者整理而成。因为后来的大圆满心髓基本来自伏藏，因而格鲁派一般不承认，认为它不是佛法。而对于大手印，格鲁派虽然承认它是佛法，但很少提及。

渐顿之别

大手印	大圆满
大手印有专一、离戏、一味、无修四瑜伽，需要渐次修习，逐步证得。	大圆满彻却不立四瑜伽，直指心性，顿然直证。

见解之别

大手印	大圆满
大手印根据俱生智见，仍有因果上的分别，认为必须先经过修证，然后才能证得。	大圆满则属本来清净见，不分因果，认为一切本来清净，自生自显，不设修行阶梯，即见即修即行即果，当体当下圆满。

难易之别

大手印	大圆满
大手印需要依三道灌使身化虹光，还需要实体明妃，进行空乐双运的修持。明妃不易得，所以较难；修行中也不易融点化光，所以比较险。	大圆满不依三灌道，也不需进行空乐双运的实体修行，观想即可。它使身化虹光的方法是妥嘎观光，光明随处可见，因而修持较易较稳。

追求顿悟的两种成佛之道

大圆满法与禅宗

大圆满法被称为西藏的禅宗，其彻却修法更是和禅宗十分相似。近代宁玛派大师认为，禅宗和大圆满法的修习次第相同，可称为“大密宗”。

禅宗是中国内地影响最大的佛教宗派。其始祖就是著名的达摩祖师，他在嵩山少林寺面壁九年，开创了禅宗一派。传说达摩“只履西归”时曾路过西藏，在西藏传授古里萨法，而被尊为西藏密宗古里萨派的祖师，甚至还传说他曾和噶举派祖师米拉日巴会面(看来他至少活了五百多岁)。藏人称达摩祖师为“当巴桑杰”，意为无明梦醒、圆具深广智慧的第一师傅。这些传说虽然不可尽信，但也从一个侧面反映了禅宗和西藏密宗有着很深的渊源。而且大圆满法进藏之前的祖师吉祥狮子就是唐朝人，他可能掺杂了一些禅宗理论到大圆满法中。

大圆满法和禅宗十分类似，禅宗认为“本来无一物”，大圆满法也以本来清净的大圆满见为思想依据。而且二者都认为仅靠说教难以成就，必须重视实修，以实修为基础。二者最为相似的地方就是追求顿悟，在当下认识自心之后，即可解脱成佛。

大圆满法和禅宗虽然很相近，但二者还是有一些细微差别。首先，大圆满法和禅宗都认为心体本净，但大圆满法还十分重视心性光明在成佛中的重要作用，而禅宗则很少讨论这一点。其次，大圆满法认为心性的自然智是佛性，明而又空的明空妙觉是佛心，人心即佛心，其体性本净，众生与佛只是迷悟之差。而禅宗则没有这种观点，认为只要认识自己的本心，就能成佛。第三，大圆满法在教授时往往有一定的表示物，如水晶球、圆镜等，而且还有正式仪轨；而禅宗则没有固定仪轨，也没有表示物。大圆满法有固定仪轨，所以即使上师没有证得，也可以照本宣科地传授；而禅宗的师父如果没有证得，则无法传授弟子。第四，大圆满法得到传承就可以修习彻却妥噶，而禅宗如果没有正式开悟，则不能有闻思上的盲修。

大圆满和禅宗的比较

禅宗曾被宁玛派的诺那上师称为"大密宗"，其证量和大圆满相同。而且据现代人研究考证，二者又很多相似之处，而且历史上还有相当深的渊源。

东土禅宗初祖菩提达摩	大圆满人间初祖极喜金刚
	

渊源

○达摩的足迹

传说达摩"只履西归"的时候曾经路过西藏，传授古里萨法，以秘传口诀而实修般若法门，创立希杰派，成就的弟子很多，对西藏密宗的影响较大。

○禅宗的浸染

大圆满祖师熙日森哈就是唐朝人，唐朝正是禅宗最流行的时候，大圆满法可能在他这里掺杂了某些禅宗的东西。

○禅密之争

8世纪晚期，来自唐朝的禅师摩诃衍那应赤松德赞的邀请，来到拉萨传法，期间和以莲花生为代表的印度僧团进行了长达三年的辩论，结果摩诃衍那失败，但禅宗在当时的西藏也产生了不小的影响，很多学者认为期间禅宗思想也渗透到了西藏的密法之中。

相似之处

1.见解相似，禅宗认为"本来无一物"，大圆满也认为本来清净。
2.大圆满和禅宗都十分重视实修，认为光靠说教难以成就。
3.大圆满的彻却和禅宗都追求顿悟，当下见性成佛。

难易之别

1. 禅宗很少讨论心性光明在成佛中的重要作用；	1. 大圆满十分重视心性光明，认为光明是本心的一个方面；
2. 禅宗把佛性看成是自在自为的统一，以心为宇宙本体，支配世间万物的存在；	2. 大圆满认为人心即佛心，众生与佛只是迷悟之差，把佛性视为佛的本能；
3. 禅宗方式灵活，没有固定仪轨，上师必须已经证悟，否则无法传授弟子；	3. 大圆满有固定的教授仪轨，教授时还有一定的表示物，因此上师即便没有证得，也可以传授弟子；
4. 禅宗必须正式开悟才能有更深的修行，即所谓的"不破初关不闭关，不破重关不住山"。	4. 大圆满得到传承就可以修习彻却妥噶，没有开悟与否的限制。

大圆满法的殊胜之处

十大功德

由以上章节可以看出，大圆满法的确是修行成佛最为方便殊胜的法门。很多上师都总结了大圆满法的殊胜功德，以此坚定弟子修行的信心。

大圆满法是宁玛派乃至整个西藏密宗最殊胜方便的成佛之道，历代通过修炼大圆满法而成就光明虹身的高僧不在少数，其他教派也有很多修习大圆满法而获得成就的。因此大圆满法向来为各宗派的高僧大德所珍视，他们不但自己修习，而且还将其加以传播。为了坚定弟子修习的信心，很多上师都总结了不同的大圆满法尤其是其心髓宁提的殊胜功德，其中最有名的就是上个世纪三四十年代曾经在内地传教的贡嘎上师所总结的十大功德。具体如下：

1.其他法需发愿往生佛土，而本法现见佛土，这是最为殊胜之处。

2.其他法灌顶时须意缘本尊，而本法现见本尊灌顶。

3.其他法需修习希求，而本法能现量见性。

4.其他法意缘本尊，而本法现见佛陀。

5.其他法观想自身成坛城，而本法现见自身成坛城。

6.其他法虽说五毒为五智，但不认识，而本法现见五智。

（所谓现见佛土、本尊、佛陀、坛城、五智等等，是指在妥噶观光境界中，在明体进诣显现时，能够见到诸佛菩萨、五方佛刹土、文武坛城等等。而其他法需要在死亡的临终中阴或法性中阴才能看到。这些坛城是由心轮、喉轮、顶轮等处的光明所映射的。）

7.其他法虽说在中阴阶段成就，但仅能靠口说，不能指示，而修本法只要证量到了就能见到。

8.其他法需要经年累月的修行，而本法最殊胜的只需七日就能认识本面。

9.其他法的显现依然有环境干扰，而本法则亲见光明刹土。

10.其他法见血肉自身，而本法则见自身为光明。

以上十点归结为一点，就是修妥噶能“现量见证”，其他法则没有这种殊胜方便。

除前面所说的十大功德外，著名大德郭元兴居士又总结了以下七大功德：

1.其余的法门大都偏重般若（即内心智慧），所以可以速得开悟。但欠缺

超脱力，所以不容易即身解脱。本部法则有即身成佛的法门，只要修行者精勤于此，不管根器的利钝，都可成就。上根者即身成佛，中根者中阴成佛，下根者也能成自性化身佛。

2.其余的法门对于各个法性，大都在意识审察中建立信念，所说的一切皆空等观点均无法感受，形同摸索。而本部法则不用意识审察，现前即有，现量亲证空性。

3.其余的法门都以能说的文句为凭借，所以对于其中意义一开始就要求通达领悟。本部法不用文句一字，而在实际感受的境界中增长成就，因此可以不依文句而成佛。

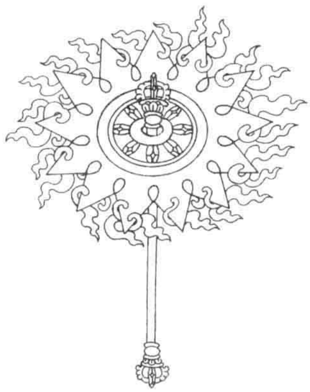
4.其余的法门都有建立因道果，时时需要思考度量。而本部法则显量现证，不必耗费心力去思考因道果等逻辑，在任运无修中顿悟即可成佛。

5.其余的法门总要分别前后因果，所以必须精进修持向外求取。而本部法菩提自现，不分因果，不需向外求取，识得自心即告解脱。

6.其余密法要修脉气明点等，这些在年龄少壮时，脉道舒展，容易证得；但年龄老大之后，则年老力衰，故不容易得解脱。而本部法智慧光明为自身本有，自然显发，所以只要具足精进，不管年龄的老幼，都能解脱。

7.其余的法门都认为三身是究竟果，需要等修成之后才能见得。本部法三身在修行中明朗显现，现量见证。

这七大功德是对前述十大功德的补充，总的来说就是其他法门都需要依靠有意识思考的文句之见而建立信念，不能当下即见本觉智慧，而大圆满则超越于一切文句念想，使自然智刹那显现，以眼睛目睹自性的五色五智光明而得证。而且修习大圆满如果能精进，则不管根器钝利，都能显现妥噶四步境界。一般妥噶观光，上根只要三年，中根五年，下根最长七年多，就能将内外尘质尽数化为光明。



第叁章

大圆满法的基础知识

你必须了解的

大圆满法号称“九乘佛法之巅”，它囊括了如来所宣说的所有教言的精华，其成佛之道快速而殊胜，通过对它的修行，可以即身成佛。大圆满法分为心部、界部、口诀部三部分，口诀部集心部、界部之大成，其中的精华——宁提被称为大圆满的“心中心、密中密”，是最为殊胜的成佛之法。宁提又分为彻却和妥噶两步修行，彻却可以身化极微，而妥噶则能成就不死虹身。





本章图版目录

五大与五光的转化 /95
法身佛 /97
报身佛 /98
化身佛 /99
五佛显五智 /101
人身上的脉轮系统 /103
人身上的气和明点 /105
四条光明脉道 /107
妥噶观光的基础光明 /109
九种入定状态 /111
入定的六种调心方法 /113
七支坐法 /115
九节佛风 /117
无生金刚诵 /119
宝瓶气的修持 /121
神奇的拙火 /123
大圆满的涅槃/125

密宗眼中的物质和光明

五大和五光

妥噶修行主要就是观光，使肉身中的五大粗陋色尘转换为细微的五种光明，从而成就光明身。五大、五光就是这一转换中的两大主角。

五大

西藏密宗认为，宇宙和人都是由五大——地、水、火、风、空五大元素组成的。

地大是指脚下的大地，它蕴含万物，滋养众生，代表了含藏于长养的德行，象征我们的内心——菩提心。风大代表行动与因缘之德，人的所有行动，就是风大的作用。水大代表滋润之德。火大代表成熟之德，也代表智慧。空大代表圆融，地水火风“四大”通过圆融而成就万物。

就我们人体而言，肉、骨、嗅觉器官（鼻根）和香尘由地大所组成。血、味觉器官（舌根）、味尘和身体中的液体由水大所组成。体温、清晰的色泽、视觉器官（眼根）和色尘由火大所组成。呼吸、触觉器官（身根）和触尘由风大所组成。身体中的腔穴，听觉器官（耳根）和声尘由空大所组成。通过五大，我们的身体才得以形成和维持，当体内的五大分解时，人也就死了。

五光

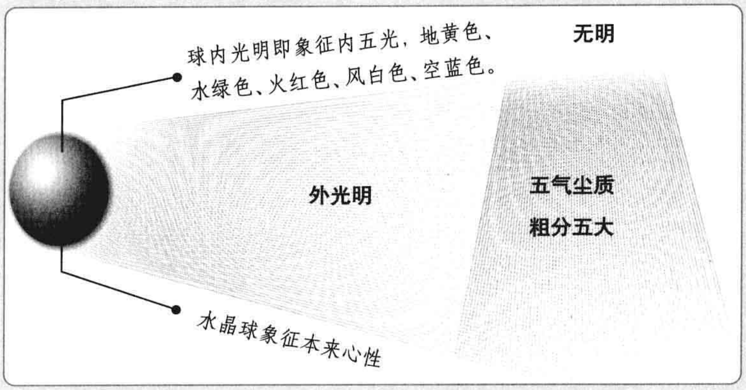
五大分精微大种（即五光）和粗分大种（即五气）。心性空而有明，这个光明就是五光，它有五色：地黄色、水绿色、火红色、风白色、空蓝色。五光分为内五光和外五光，外五光构成照显客观世界的物质基础，内五光则是心性明分显现的根本，前面说到，心性本空而有明，这个明分就是内五光的性能，具体就是内心思想意识的活动气息。内五光外射就成为外五光，也就是照显一切万事万物的光明。五光是本有光明，每个人天生就有，就隐藏在肉团心中央。

但是由于无明的作用，五光受到污染而成为粗分五气的尘质，这就是粗分大种。这个粗分大种就构成了我们的肉身和世界万物。光和物质的转换是可逆的，即当我们将无明去除，使本觉智光显现，就能使五大松解，将构成肉身和万物的粗分大种化为精微之气，再进一步化为细微光明，融入法性。这就是妥噶观光能使肉身化为虹光身的原理所在。

五大与五光的转化

五大是构成物质世界的基础，其细微分就是五光，五光受无明作用，就成了粗分的五大尘质。经过修行之后，无明被去除摧毁，法性显现时，五大松解，还原为五光。

五光到五大



空明的心性就好像水晶球，球内本来具有的光明就是内五光，内五光外射即成外五光，成为照显客观万物的光明。外五光受无明沾染，则成为粗分五气的尘质（五尘），即粗分大种，这些粗分大种即构成我们的肉身和整个情器世界。

五大到五光



当修行者开悟时，觉性自明赤裸，心光显露，粗分大种（五尘）随心坦然任运修行而松解，粗气化为细微之气，细微之气即化为光明。随着修行的增长，所化之气越来越多，光明也不断增长，最后所有光明都融入本空的心性（法性），肉身化为虹光，外境也显现清净光明境界。

自然界和人体的“五大”

	空大	火大	风大	地大	水大
自然界	空间	温度	流动的物质	地球	水分
人　体	人居住的空间	体温	呼吸的气息	身体肌肉	体液
佛　智	法界体性智	妙观察智	成所作智	大圆镜智	平等性智
修　行	到彼岸	福德聚	精进业	菩提心	智慧门

完全成佛的状态

三身圆满

三身是指法身、报身、化身。法身是真身，报身是受用身，化身又称应化身。法身又称为无形的“胜义身”，报、化二身又称为有形的“色身”。成佛需要三身圆满。

法身（梵文dharma-kaya）是佛陀理法的聚集。又称“胜义身”、“自性身”，它就是佛教真理之身，即常住不灭，人人本具的真性。

报身（梵文sambhoga-kaya）是佛陀智法的聚集。由佛的智慧功德所成，是真、善、美的高尚境界和无我纯洁的精神果报。佛陀在为圣众菩萨说法时，就显现庄严报身。

化身（梵语nirmana-kaya）是佛陀功德法的聚集，又名应化身或变化身。是佛陀为普度三界六道不同根机的众生所现之身，众生应以何身得度，即现何身以化之。

行者大发菩提心，普度众生，证悟空性之后，就可以得到法身成就，成法身佛。但是佛是智悲双运者，成就法身仅仅完成自利，而佛还有超度群伦的大悲宏愿，要普度众生、广行利他，这就要现出报、化两种色身：在诸菩萨圣人面前显现相好庄严的报身，以激励他们继续精进，获得圆满证果；在俗道众生面前显现化身，指导激励他们趋向菩提，脱离生死轮回。据说历史上许多修炼成佛的高僧大德，如莲花生、毗玛拉米扎、龙钦巴尊者等都曾显现化身于世间，给后代弟子以关键指导。所以真正成佛需要三身圆满。

三身是大乘显教和密宗的核心教法，而小乘没有。因为小乘仅仅利己，追求个人解脱，没有超度他人的智悲宏愿，因而也就无所谓三身了。而大乘佛教和密宗则对三身十分重视，但大乘虽然提出三身，却没有提出修行方法，只说要证得寂灭无为，成就法身，对报化二身的修行则没有提及。密宗不但提出三身，而且还提出了具体的成就三身的方便法门，其中最殊胜、最快捷的就是大圆满法。它认为，心性空分即法身，明分即报身，现分即化身，通过彻却证悟心性之后，三身当下圆满，而不必经过不同次第的修习。

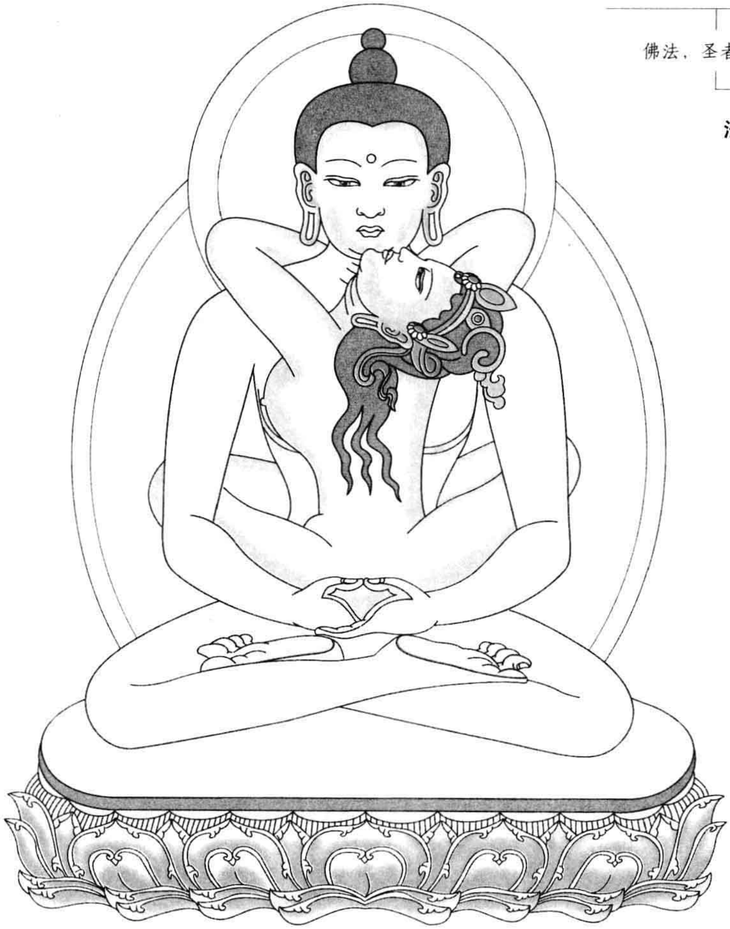
法身佛

法身又称究竟身或自性身，因为它是佛教真理之身，即常住不灭，人人本具的真性。它本来清净，无垢无染，如虚空一样，远离一切相状而存在。它通过任运本具的两种色身（报身、化身）来满足众生的一切希求。由于法身佛远离一切相状，所以经常用佛塔来代表。在宁玛派的画像中，法身佛则以赤裸的、虚空色（淡蓝色）的佛父佛母双运身来代表。这就是普贤王如来。

dharma-kaya

dharma：佛法，圣者的法道
kaya：嘎雅，意为聚合

法身，即理法之集聚



相关链接

普贤佛父佛母

普贤佛父象征慈悲，普贤佛母象征智慧。通过佛父与佛母裸身的亲密结合，代表慈悲、智慧已经结合起来，并且已经达到空性境界（全身赤裸、肤色淡蓝色都象征空性），也就是达到没有缺陷的完美状态，普贤王就是完美无缺的意思。

1. 法身佛离诸相状，还经常用佛塔来代表。
2. 法身佛代表着佛法、绝对真理，也指存在于每个人心中的佛性。
3. 法身佛处于常寂光净土，凡夫和一般的菩萨都无缘得见。
4. 法身实际上是微妙、空性光明的俱生智慧，为光明显现之基，超越断常二边。
5. 大圆满证悟心性之后，心性空分即法身。

报身佛

报身为佛的自显受用身，"身"除了指体貌外，还有"聚积"之意，即由觉悟和聚积功德而成就佛体。报身，就是指智法聚积而成的佛体。法身佛通过示现报身，而为其他菩萨弟子传法。报身佛有很多，如五方佛、金刚萨埵等等。

Sambhoga-kaya

卢舍那，即"报"，光明遍照之意　嘎雅，意为聚合

报身，指智法之集聚

相关链接

大圆满的传承

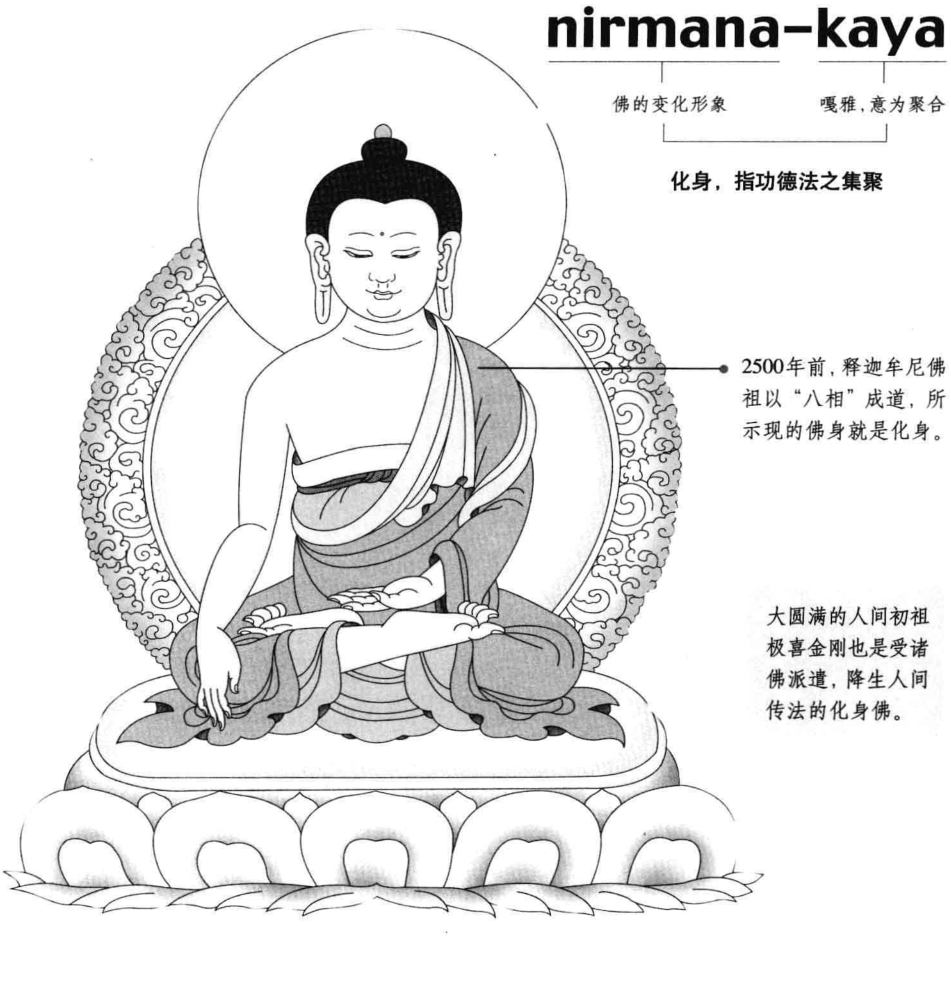
在大圆满传承序列中，法身普贤王如来首先证得大圆满真义，然后法尔一念传给报身佛五方如来和金刚萨埵，由金刚萨埵为诸佛菩萨传法，使他们也获得了相同的证悟。



1. 报身佛一般为菩萨身相。
2. 是法身的自显形象，常为诸菩萨说法，安住于实报庄严刹土。
3. 一般菩萨可以看见，六道众生无缘得见。
4. 大圆满证悟心性之后，心性明分即报身

化身佛

化身是法身的变化身，又称应身佛。他可以示现为六道众生，以各种生命形态出现，像释迦牟尼就是以人体的形式显现来教化众生的化身佛。化身佛随缘显现，如果法身是天上的明月，化身就好比水桶中的倒影，随处利益众生。



1. 报身可以是六道众生的任一形象，福报浅的人只能看到低级的化身，如乞丐、流浪狗等。福缘多的人则可以看到相好庄严的化身。
2. 化身为诸佛为了完成普度众生的宏愿而示化的，和众生居住在同一世界。
3. 大圆满证悟心性之后，心性周遍分（现分）即化身。所以证悟心性，即可圆满三身而成佛。

佛的五智

佛有五智：法界体性智、大圆镜智、平等性智、妙观察智、成所作智。五智齐具，方能成佛。

所谓五智，就是佛所具有的智慧功德，成佛除了要成就三身，还需要圆满五智。

大圆镜智

又称大圆鉴智、圆镜智、镜智。它离诸分别，性相清净，离诸杂染，如大圆宝镜之光明，遍映万象事理，纤毫不遗。大圆满法认为，自心本性就跟大圆镜一样，能够朗照世间万象。大圆镜智配列于东方阿閦如来与金刚部，又称作金刚智。

平等性智

又称平等智。即具现诸法平等性之智，就是说能平等照显一切万有无偏无私。此智观一切法，自他有情，悉皆平等，与大慈悲等恒共相应，平等普度一切众生。平等性智配列于南方宝生如来与宝部，又称作灌顶智。

妙观察智

又称观察智。即巧妙观察众生机类而自在说法之智。就是说对一切现象都能明了分别，正确判断。此智善观诸法自相、共相，无碍而转，依有情众生不同根机，自在说法，教化众生。妙观察智不同于分别心，它是一种实事求是的反映，没有主观偏见。妙观察智配列于西方阿弥陀佛与莲华部，又称莲华智、转法轮智。

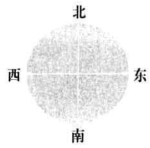
成所作智

又称作事智。即使所现一切事物均能圆满成就之智。就是说此智欲利乐诸有情众生，故能于十方以身、口、意三业为众生行善，成本愿力所应做之事。成所作智配列于北方不空成就佛与羯磨部，又作羯磨智。

法界体性智

即世间、出世间等诸法体性之智，是前面四种智慧的总集。无尽的诸法称为"法界"，诸法所依的体性就是"法界体性"，"法界体性智"则是对于整个宇宙万有的一切现象及其所依的体性能够决断分明。法界体性智配列于中央毗卢遮那佛与佛部。

五佛显五智



在密宗中，常以五方佛来代表五智。五方佛为法身佛所化，配列于宇宙的五个方位，中央毗卢遮那佛代表法界体性智；东方阿閦如来代表大圆镜智；南方宝生如来，代表平等性智；西方阿弥陀佛，代表妙观察智；北方不空成就佛，代表成所作智。



北方不空成就佛
成所作智



西方阿弥陀佛
妙观察智



中央毗卢遮那佛
法界体性智



东方阿閦如来
大圆镜智

以上五智，佛与众生都有，它与法报化三身一样，都圆满具足于自身的觉性智慧之中，通过大圆满彻却和妥噶的修行，能使三身五智在刹那间获得圆满：远离戏论就是法界体性智，显了无障就是大圆镜智，住平等位就是平等性智，所显五光无染就是妙观察智，将内外诸境皆化光明即成所作智。



南方宝生如来
平等性智

藏密修行的生理基础

脉、气、明点系统

大圆满法心髓三脉四轮的建立和密宗其他法门相同，进行大圆满的基础修行时，需要以此为修行的生理依据。

藏密认为，人的行为分身、语、意三业，而这三业是粗的，分别由体内精细的脉、气、明点控制，所以一般的修炼也就是修脉、气、明点。藏密各教派的修行都以修脉、气、明点为起修点。

这个脉、气、明点又分为天生的和后天修成的两种，天生的脉就是神经系统，气就是呼吸系统，明点则包括体内细胞、消化系统、血液体液、排泄物等。这里重点要介绍的是后一种，即修所成的脉、气、明点。

■脉轮

西藏密宗认为体内脉道一共有七万二千，其中主要的有一百二十，尤为重要的有二十四，最为重要的则是左、中、右三脉。中脉淡蓝色，它有四个特征：直如芭蕉树干；内部红润如鲜血；像火焰一样纯洁透明；像花瓣一样柔软有弹性。中脉从生殖器尖端一直延伸到头顶，非常直，正好位居身体前后左右的正中间。紧贴中脉两侧的是左右二脉，右脉呈红色，左脉呈白色。左中右三脉从头顶一直紧贴直下到肚脐，然后分开。左脉继续延伸到脐下，然后微微向右弯曲，稍离中脉，到了生殖器尖端二者再次结合。右脉则向左弯曲，一直延伸到肛门。在中脉的几个不同位置，左右二脉交缠中脉，形成各种脉轮，从上到下依次是：顶轮、眉间轮、喉轮、心轮、脐轮和海底轮。此外，在人体之外，顶轮四指之外的上方，还有一个梵穴轮。这七轮中，顶、喉、心、脐四轮最为关键。顶轮呈白色，有三十二片脉瓣；喉轮呈红色，有十六瓣；心轮呈白色，有八瓣；脐轮呈红色，有六十四瓣。左、中、右三脉加上这四轮就是所谓的三脉四轮。在修行中，这些脉和轮就成为气的运行通道和蓄积仓库。

■气

气主要有五种，称为五主气，都是与生俱来的，但不通过修行不易发现，所以也可以说是修成的。这五种气分别是：持命气、上行气、下行气、平住气、遍行气。持命气是人的生命之本，存在于心轮的中心。上行气运行于身体的上部，作用于人的语言、呼吸与进食。下行气运行于脐下，作用于人的排泄、性

人身上的脉轮系统

藏密的脉轮系统和中医、道家气功的脉络一样，在解剖学中是无法找到其位置的。它最早来源于印度传统医学的人体学说，并结合了藏密祖师们在练功过程中的感受和效应。在修行不同的法门时，各脉轮会有一定的调整。

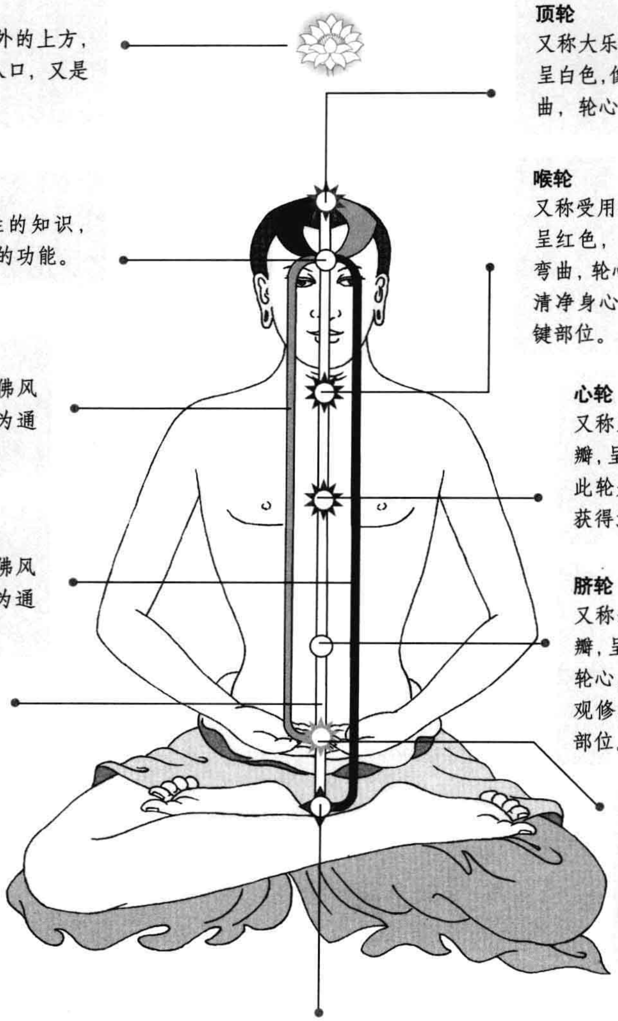
梵穴轮
位于离头顶四指外的上方，是人体能量的出入口，又是人体的保护伞。

眉间轮
主宰世俗和灵性的知识，支配着心神方面的功能。

右脉
呈红色，修九节佛风时，须将其观想为通达右鼻孔。

左脉
呈白色，修九节佛风时，须将其观想为通达左鼻孔。

中脉
呈淡蓝色，直如芭蕉树干，内部红润如鲜血，透明如火焰，且柔软有弹性。



顶轮
又称大乐轮，有32片脉瓣，呈白色，像伞骨一样向下弯曲，轮心呈三角形。

喉轮
又称受用轮，有16片脉瓣，呈红色，像伞骨一样向上弯曲，轮心呈环形。此轮是清净身心，获得报身的关键部位。

心轮
又称正法轮，有8片脉瓣，呈白色，向下弯曲。此轮是见证心性光明，获得法身的关键部位。

脐轮
又称幻化轮，有64片脉瓣，呈红色，向上弯曲，轮心呈三角形。此轮是观修获得化身的关键部位。

密轮
又称护乐轮，有32片脉瓣，呈红色，向上弯曲，轮心呈三角形。

脉轮都是由左右二脉交缠中脉形成的，但在观想时，要观想各轮的支脉都由中脉发出，形如轮辐、伞骨。且将左右二脉观想为直线向下，不交缠脉轮，这样可以减轻脉轮的缠缚，避免修行出现障碍。

中脉下端
位于生殖器尖端。修九节佛风时，须将左中右三脉观想为在脐下四指处会合，呈倒“m”状。

名词解释

四根本轮
“在以上七轮中，顶、喉、心、脐四轮最为关键，要修成高深密法，必须在这些脉轮处，以气打通诸脉结，这样，气血才能在中脉畅达无阻。

生活。平住气运行于胃，作用于消化系统，并为人体提供热能。遍行气遍行于全身及四肢，与人体四肢的行为活动有关。

除以上五主气之外，还有五个支分气：行气、循行气、正行气、最行气、决行气。行气又称龙气，作用于眼，能生视觉。循行气又称象气，作用于耳，能生听觉。正行气又称海马气，作用于鼻，能生嗅觉。最行气又称提气，作用于舌，能生味觉。决行气又称财生气，作用于身，能生触觉。

■明点

明点又称真精、精水、真水，是人体内地水火风空——五大的精华，具有圆润、明空之相，也是产生生命、维持生命的精华所在。人体内有三种明点，即离戏明点、错乱明点和物明点，物明点就是前面所提到的血液体液、排泄物等，常人可见，这里主要介绍前两种明点。

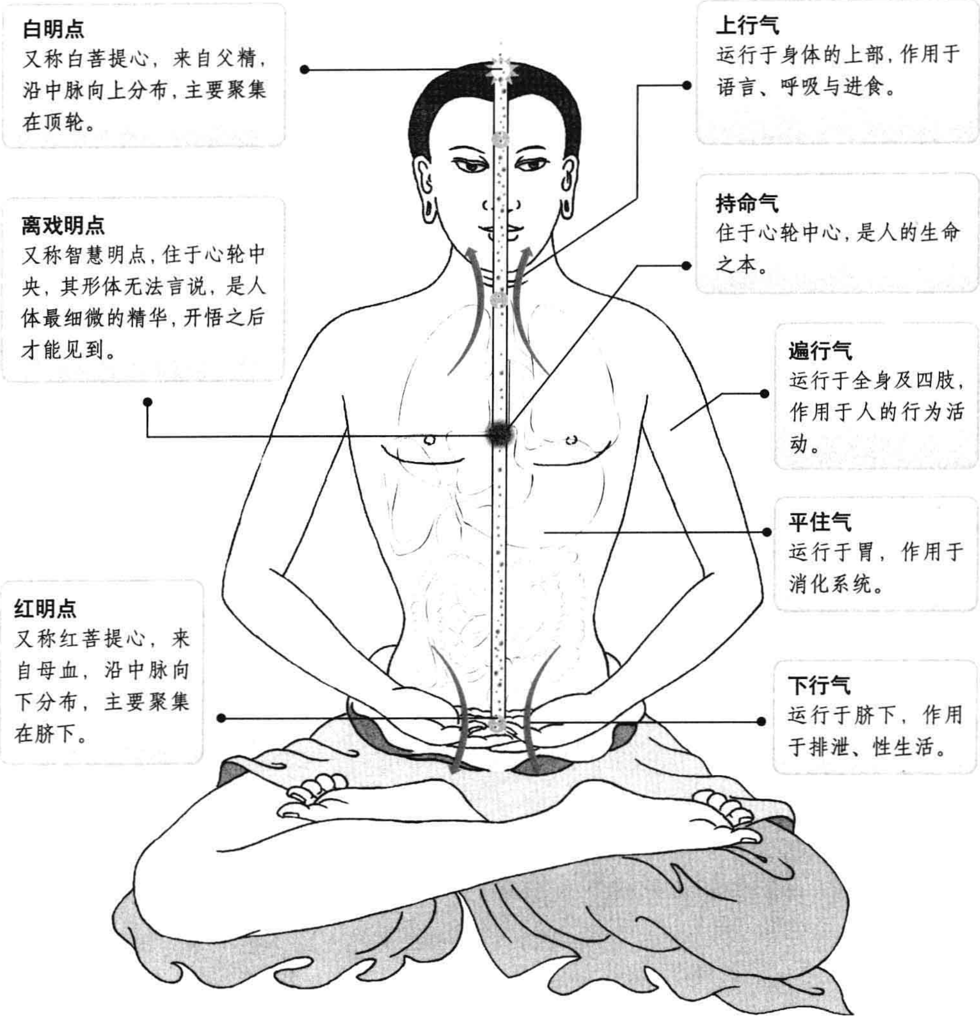
离戏明点又称智慧明点，离戏就是指这个明点的体相不可言说，无法表述。它是人体最细微的精华，是空性般若智慧的实像，也就是前面所提到的心性，位于心轮中心的最深处。当大圆满法修到彻却、妥噶境地时，就能看到这种明点的显现。

错乱明点有三种，第一种为不坏明点，它来自父精母血，是人的生命之本，终身不灭，不增不减。来自父精的称为白明点，又称白菩提心，沿中脉向上分布，主要住于顶轮；来自母血的称为红明点，又称红菩提心，它沿中脉向下分布，主要住于脐下。两种明点在心轮处相合，并随着人的心理活动和生理活动而在中脉上下移动。另两种错乱明点是咒明点和风（气）明点，是修行者在诵咒和修气时观想的存在于体内脉轮中的明点。

除以上明点之外，还有一种加持明点（圆空光），在修本尊法时将其观想为本尊甘露流注充满全身，从而获得加持。此外，在自然界修大圆满妥噶光明时，能看到亮如太阳、开眼可见、大小不一的圆点，这就是圆空光，修行者如果见到了这种明点，就说明修习妥噶已经获得了很高的成就。

人身上的气和明点

修气是打通脉结的主要手段，也是修心的主要方法，气不单只是在呼吸系统中循环，它还运行于人的全身，甚至每一个毛孔。明点是产生生命、维持生命的精华，是五大、五智的结晶。



红白明点的移动

红白明点会随着人的心理、生理活动的变化而在中脉上下移动。熟睡时，住于心轮；做梦时，住于喉轮；静思时，住于顶轮。当性欲旺盛达到高潮时，红明点逐渐从脐下升至脐轮、心轮、喉轮，最后到达顶轮；同时白明点则以此下降到喉轮、心轮、脐轮，最后住于脐下。通过藏密瑜伽的修持，明点会得到锻炼，生成咒明点、风明点，甚至智慧明点等。

气的运行

五主气和五支气只有修行才能感觉到，因而是修成的。人的呼吸系统则是生成的气，除了一般的肺呼吸（外呼吸）之外，还有以下几种：1，内呼吸，即体内血液循环和细胞之间的呼吸；2，脐呼吸，即气穿膈膜，直达脐下，也就是深呼吸；3，毛孔呼吸，即通过用气而将汗液排出体外；4，踵呼吸，即从足底正中的涌泉穴呼吸，这种呼吸只有在静坐或禅定时才能感觉到。

大圆满法修持特有的重要脉道

四光脉

大圆满法在基础修行的过程中，依然以西藏密宗共有的三脉四轮为依据，但步入正行后，则要依靠独特的四条脉道进行修持，其中最重要的就是晶管脉。

大圆满法对三脉四轮的建立和密宗其他法门相同，但不作为正行的修行依据，它另有四大特殊脉道为光明安住的处所，其中存在着诸多明点，这四条脉依次是：

迦底大金脉

它位于中脉中间，与心脏中央相连，呈蓝色，有根本明点光布满其中。

白丝线脉

它依附于迦底大金脉向上直通梵穴（头顶顶端），其中分布有运转明点，是修转识法（如破瓦法、开顶法等）的重要通道。

细旋脉

它位于脐、心、喉、顶四轮之中，其中有顶上明点。

晶管脉

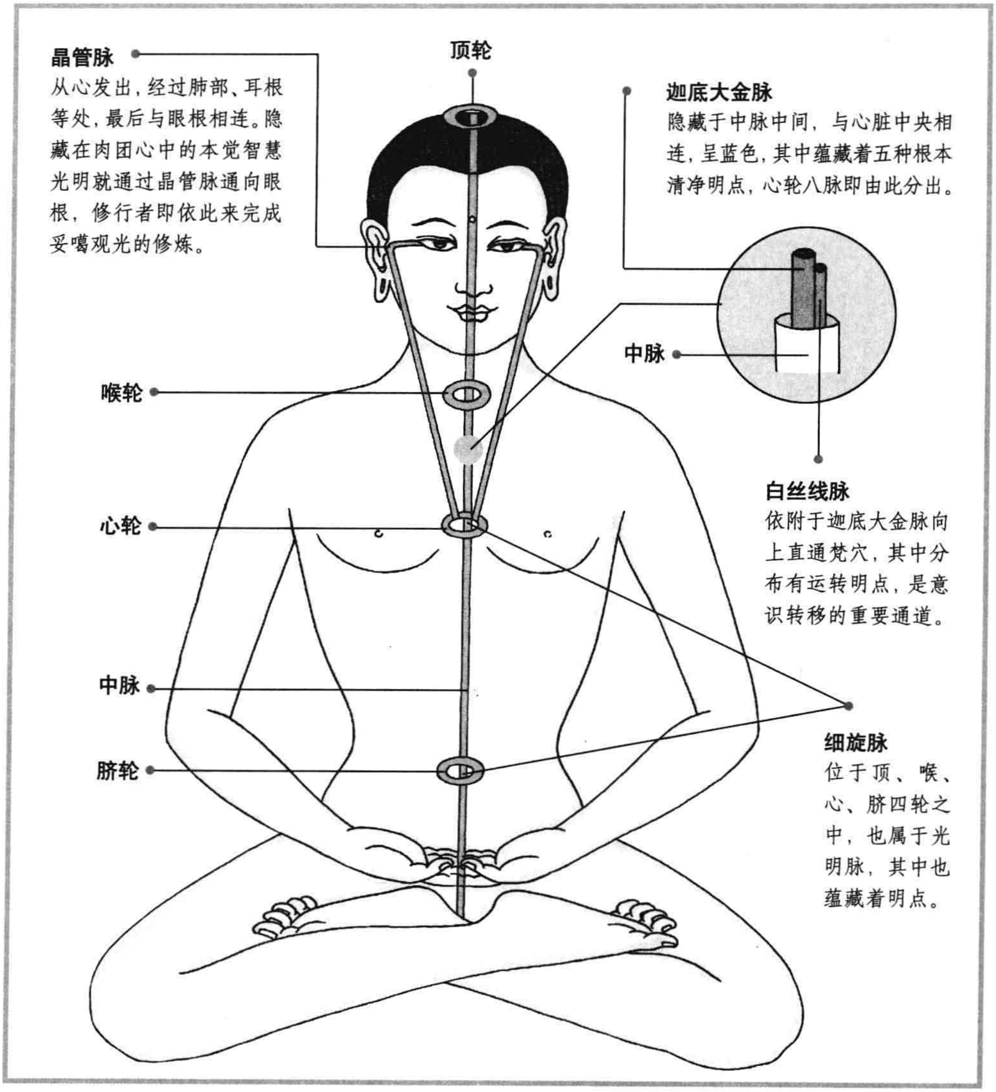
又称远通水光脉，连接心和眼，是显现起无数金刚链的光明所依之处。

密宗认为人体遍布无数脉道，但大圆满法妥噶修行则着重应用其中心轮八瓣脉的系统，心轮有八瓣，每瓣各自再发出三脉，一共二十四脉，分别走向身体的不同地方。以上的四条脉道，就多和心轮相连。

妥噶观光主要通过以上四脉中的晶管脉来实现。晶管脉由心开始，一直通向眼根，晶莹透彻，就好似水晶管，故名晶管脉。晶管脉中存在六种光明，能远射，所以又称远通水光脉。晶管脉连接着心脏，大圆满法认为，在心脏（肉团心）中央有具足光明的光明脉，像放光一样照明一切细脉，这就是本觉智慧（或称内证智、自然智、心性等等）的隐藏之处。而晶管脉就是智慧光明显现的通道，通过它，能够看见三身境界。凡人通过视力只能看到色尘（即物质世界），因而颠倒轮回；而修行者则能通过与眼相连的光明通道发现法性，这就是修行者的特别之处。

四条光明脉道

大圆满对人体脉道有自己的构建，不同于其他派别，被称为不共脉道，一共有四条，脉道之内又有明点，十分特殊，大圆满对光的观想，就依靠这些脉道完成。



大圆满法的妥噶修行主要就是看光，这光不是外界的自然或人造光，而是人体内本来具有的智慧光明，以上四条脉道即是这本有光明存在和运行的通道。妥噶修行通过晶管脉使智慧光明射向眼睛，从而显现诸多境像，这就是观光。随着修行的深入，所观境像也越来越丰富，这就是体内光明逐渐增长的体现。光明增长的同时，体内的“五大”也逐渐化光，最后肉身成为光明虹体。

晶管脉中的玄机

六种光明

晶管脉是妥噶观光过程中最重要的脉道，通过它，体内光明得以射出，观光才成为可能，观光过程中，依托晶管脉，一共有六种光明。

晶管脉连接心和眼，其具体走向是：心 ⟶ 肺 ⟶ 两耳后 ⟶ 两眼根 ⟶ 清净法界（外界），大圆满法根据晶管脉的通道和走向，认为分别存在六种光明，这就是大圆满法界中本来具有的六种光明。

1. **肉团心光** 又称为肉团心宝光，它是心脏中央具足光明的智慧气脉，像放光一样照明一切细脉，是本觉智光的隐藏之处，也是晶管脉的起点。

2. **白柔脉光** 即是肉团心光通过两脉管，经两耳后，通向两眼，是智慧光的通过之路。

3. **远通水光** 即白柔脉光通过两眼根射向空际，与外界接触，远见虚空，是智慧光出入之门户。

4. **界清净光** 是指远通水光与外界接触后，所形成的法界清净之光，是智慧光能显现的境界，就好似无云晴空，为虚空心所依，本觉智光就依此境界显现。

5. **明点空光** 是指界清净光中所显现出来的本觉智光，也就是本觉智光在虚空中的显现。

6. **本觉智光** 即明点空光的原体，是隐藏在肉团心中，本具空、明、大悲三大本性的智慧光明。

在妥噶修行中，本觉智慧通过晶管脉，依肉团心光，循白柔脉光，经远通水光，于界清净光中显现明点空光。明点空光就是心性五智的光明体，显现时就好像投石水中所产生的波纹。要见到明点空光，心的状态十分重要。心就好比镜子，镜子如果晃动，就不能照物；只有它安定不动，才能照显物相。所以修妥噶之前，必须先修好彻却，使心能够安定不动。

见到明点空光之后，就会显现金刚链，随着功力的加深，显现境像会依次变成金刚萨埵、五方佛等的半身像、全身像，以及五方佛刹土，乃至十方无量佛土、坛城等等。这就是妥噶观光的四步境界中的前三步境界：现见法性显现、觉受增长显现、明体进诣显现，等到一切显现收归自身的时候，就达到了最高境界——穷尽法性显现，这时，妥噶修行就算成功了。

妥噶观光的基础光明

前面所提到的六种光明，实际上都是本觉智光在不同部位的显现。在肉团心中，显现为肉团心光；在晶管脉中，显现为白柔脉光；在与外界接触的眼睛处，显现为远通水光；与外界光明混合，形成界清净光；在界清净光中显现，是为明点空光。



名词解释

本觉智光

本觉智光实际上就是心性光明、本觉智慧光明。前面讲到，本觉智慧（内证智）既有空分，又有明分，其明分就是本觉智光。这种本觉智光虽然每个人都有，但由于无明的障蔽，一般人很难见到，只有修行者在完成了彻却的修习，证悟了本空的心性之后，智慧光明才能显现。因此妥噶观光必须以彻却为基础，否则观光就成了无源之水、无本之木，是无法成功的。

九次第定

禅定是佛教的基础修行之一，只有修行达到入定的境界之后，才能进入其他高深的修行。一般入定修行有九个次第，最终使心达到专注不受干扰的境界。

禅定是由梵文（Dhyana）翻译过来的，音译是禅那，意思是静虑，即让心定下来观察思维，也就是以所观的境，令心专注不散。只有在这种心无杂念的情况下，修行者才能进行更深层次的修持和观想，所以禅定是佛教一切宗派最基础的核心修行。修炼大圆满法，也需要在禅定中获得证悟。

入定修行有三大主要障碍，对这三种障碍要认真应对，以免误入邪道。

第一种障碍就是懒，对修行缺乏兴趣和欲望。它包括了懈怠、怯懦和驰走。懈怠是指满足现状，没有精进之心。怯懦是认为修行困难，以致产生畏难情绪。而驰走是指修行中把能量消耗在不恰当的地方。对治懒的方法在于加强信心、愿望、努力和调柔。有了信心，才会生起精进的愿望，进而付出努力，渐渐使心调柔，从而斩断懒的根源。

第二种是昏沉。它有两种情况：粗昏沉和细昏沉。粗昏沉是指在修行过程中明朗度和专注力不够，而发生昏昏欲睡的情况，往往出现在修行有进步的时候。细昏沉则是明朗度和专注力稍有减少，不是特别明朗而已。这种情况只有在修行到更高的境界时才会发生，而认识它又比较困难，往往有人在修行中被细昏沉所制，误以为这种细昏沉是某种非常高深的证悟，以致误入歧途。

第三种是掉举，即心理散乱或分心，它也分粗细两种。粗掉举是指修行时心离开了所观的目标。而细掉举是指修行者一边专注目标，一边心中还有浮想潜流。就像鱼在水下游，但还不致搅起波纹。

对治昏沉和掉举，首先要排除杂念，使气入中脉，通过修九节佛风、金刚诵等，来使心平静下来，然后寻找所修的目标，再抓住这个目标，使心定住于此。

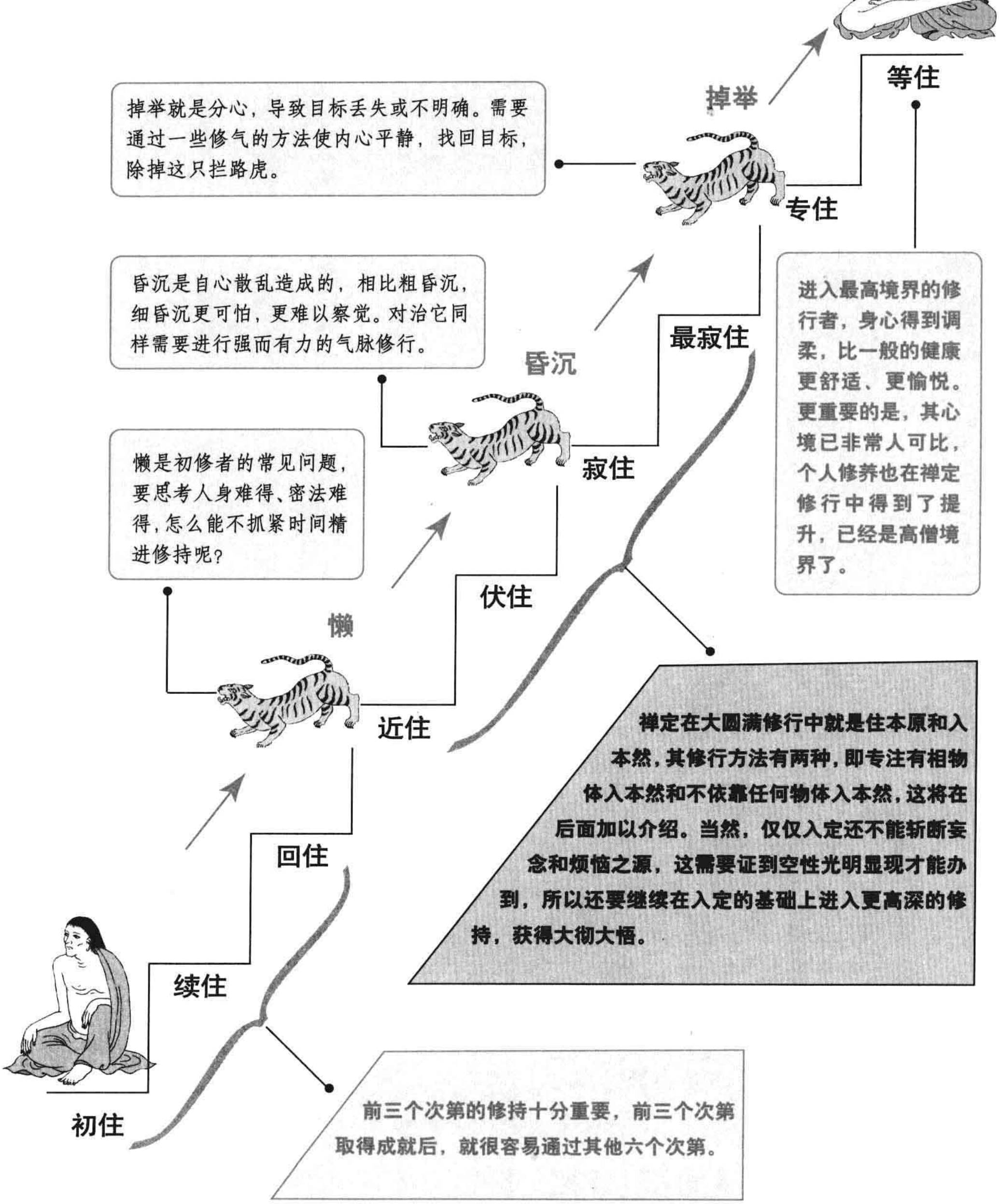
一般修行者在禅定的过程中，都要经过九种心理状态，这就是九次第定。

1.**初住** 初住的心只有少许的稳定，找到目标很快就忘失了，又马上找回来。于是在修行中散心、提起反复出现，心念散乱，但这时不应放弃，因为这也是进步的表现，逐渐对心有了更清楚的认识了。

九种入定状态

禅定修行必须战胜懒、昏沉、掉举三大拦路虎，在修行中，修行者的定力不断增强，最终达到心外无物、忘我的境地，这时，就可以进入大圆满正行的彻却修持了。





2.**续住** 经过初住时对心的反复修行，到续住时，修行者已经能将心专注于一个目标上五到七分钟。

3.**回住** 在这一阶段，修行者的心理稳定度比以前增大了，目标一旦忘失就能立即提起，不需再找，这时心也能不间断地放在目标上十到十五分钟。

4.**近住** 在这一层次，修行者的心所专注的目标从头到尾就不曾中断过，但这一修持还不够持久，而这一阶段也是昏沉和掉举现起的时刻。

5.**伏住** 在近住时，心高度稳定专注于目标上，但由于过分集中精力，往往会落入细昏沉的陷阱中。这时修行者就要把沉没的心提起，稍稍放松，但要放松适度，否则又会出现细掉举。因此这一步很难掌握，修行者要多花时间练习。

6.**寂住** 在伏住阶段为了避免昏沉，因而会保持非常敏锐的"内省警觉力"，使心的能量增长了很多，但这样又会有细掉举的危险，所以要保持有力的"内省警觉力"来排除它。

7.**最寂住** 到这一步时，已经不会有很多昏沉和掉举生起，偶尔会有，但清除并不困难。

8.**专住** 到专住境界时，已经不会再生起昏沉和掉举，修行者只需稍微努力就能使心专注于目标上，而且想专注多久就多久。

9.**等住** 这时修行者已经能够毫不费力地专注于目标上，并使心一直专注于此。

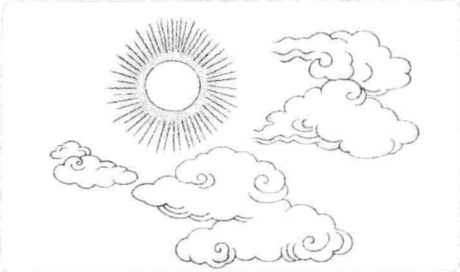
通过以上九次第定，心逐渐达到不再被思虑所散动干扰的状态，能长时间专注于任何所选择的目标上，心完全静止不移，这就是"息心"的状态。到达这种状态后，修行者会感受与修行前完全不同的境界。首先，会感到一种气流遍及顶轮以致全身，使身体非常敏捷、舒适、愉悦。其次，在入定时，就只会感到有心而已，而身体已经消逝，内心远离外界万象和杂念。第三，从定中出来后，会觉得感官世界景象平凡，不如定中妙境，个人修养会更趋宁静、善良和忍耐，内心智慧也获得了增长。

入定的六种调心方法

九次第定最重要的就是对心的调息，使心不生杂念。噶举派祖师萨惹哈有安心六法，是证取九次第定的最好调心方法，对修行者很有帮助。

第1方法 如日不被云遮

修行者应像太阳不被云遮蔽一样，不被破坏专心的障碍如杂念和昏沉所蒙蔽。



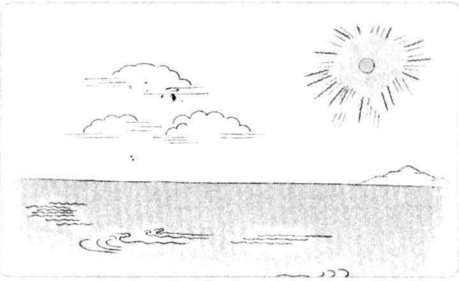
第2方法 如鹰搏空

鹰在空中翱翔时，只需间或振翅就可以保持滑翔，修行者也应把心专注于目标上，拿捏恰当，保持平衡。如果太着力会引起掉举，太散乱又会落入昏沉。



第3方法 如海不扬波

无风无浪，海面就会保持静止。修行者的心要不散乱，保持专注于目标之上。

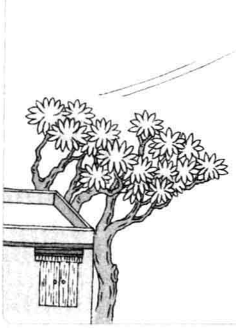


第4方法 如婴儿观佛殿

婴儿观佛殿时，完全不起世俗之念。修行者在初修时，只能确定粗略的认取目标，太详细、太清晰反而会更多的杂念，导致目标丢失。但修行熟练后，则不必如此。



第5方法 如空中鸟迹



鸟飞空中无迹可寻，修行中的杂念就好似飞鸟，但修行者不应该跟着它跑，而应把心放在目标之上，专注于此。

第6方法 如上等棉线

上等棉线柔软坚韧，修行者的心也要如此，心要舒适、放松，但又要牢牢拴住目标。



七支坐法

大圆满法加行的修行中，身体的坐姿经常会采用“七支坐”，七支坐法可以保存人体内的五气，使修行者逐渐获得持久的定力。

七支坐法是诸多密法的预备先行修法，它能使体内的各条气息更易入中脉，全身机能得到调整，烦恼消除，从而进入宁静之境。所谓“七支”，就是指打坐时身体的七个要点。

1.**双足跏趺**：跏趺的标准姿势是盘双腿，两足心皆向上。但如果做不到双盘，也可以采用单盘，用右足压左足（金刚坐）；或者用左足压右足（如意坐）。如果单盘也做不到时，只将两腿交叉架住也可以。总之，此要点的目的就是为了使下行气易入中脉，祛除“疑”的烦恼。

2.**手于丹田前结定印**：双手置于丹田前（脐下位置），结禅定印，即两手相合，手心向上，左手置于右手上，两大拇指轻轻相拄。此要点可令平行气易入中脉，祛除“嗔”的烦恼。

3.**脊直肩张**：背脊直竖，使脊柱每个骨节犹如算盘子叠立，两肩稍微张开，保持平稳，膈膜放松。此要点可令遍行气易入中脉，祛除“痴”的烦恼。

4.**曲颈如钩，下巴压住喉结**：后脑略向后收，下颚向内收，轻轻靠住颈部左右两大动脉。这样做可使肌肉紧张，令上行气易入中脉，并祛除“贪”的烦恼。如果修行者感到这种姿势做起来有一定困难，也可以采取头正，下颚内收的姿势。

5.**舌抵上颚，视觉集中**：舌尖轻轻抵住上门牙根唾腺中点，犹如还未生长牙齿婴儿酣睡时的状态，双目微张，半开半闭，注视前方约170厘米处。此要点在于可令命根气易入中脉，祛除“慢”的烦恼。

6.**口寂：口吐浊气，禁语。**

7.**意寂：不去思考过去、现在、未来。**

在采用七支坐法的过程中，有几点需要特别注意：一是注意全身放松，不要过于紧张；二是避免在过饱或过饿的情况下打坐；三是注意空气流通，光线适度；四要注意保暖；五是初学者不宜勉强坐太久，可以缩短时间而增加次数；六是为了使打坐舒适，可以使用坐垫。

七支坐法

七支坐法最早是法身佛的坐姿。依照七支坐法易使气入中脉，从而使身心得到调息、烦恼妄念得以消除，因此它是很多高深修法的预备式。

身

①舌抵上颚，视觉集中
使命根气易入中脉

②曲颈如钩，下巴压住喉结
使上行气易入中脉

③脊直肩张
使遍行气易入中脉

④手于丹田前结禅定印
使平行气易入中脉

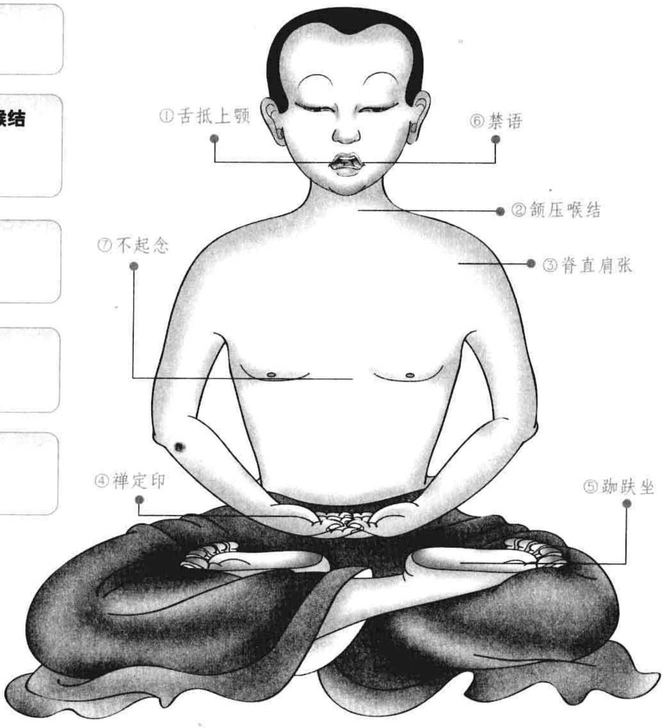
⑤双足跏趺
使下行气易入中脉

语

⑥禁语
口吐浊气，禁语

意

⑦不起念
心无杂念，意寂



七支坐法五要点

1.身直如矢	2.喉曲如钩	3.腿夹如织	4.修带系身	5.坐以线毡
身体端正，上身笔直，腹部无褶纹，使左右二脉之气易入中脉，全身气脉舒展。	曲颈，使颈部脉道暂时堵塞，使修行者妄念减少，本智易生。	两腿紧密夹住，身稳不为一切外部魔鬼、罗刹所扰。	用长带将自身系住，松紧合度，长短适宜，使身体端正。	用棉心线毡，坐抵肛门，使下出气不散，趋入中脉。

九节佛风

九节佛风法重在修气和脉，也是一个密宗重要的基础修持法，它吸入清气，排出体内浊气，并让修行者专注于呼吸吐纳，从而排除杂念。

修炼九节佛风需采用七支坐法，并观想自身通体透明，体内左、中、右三脉在脐下四指处会合，呈倒“m”状，并行直立，于唇间会合上顶，左右二脉再折向左右鼻孔。然后观想对面有一大光明（白光），或观想本尊之面孔与修习者面对面，白光从本尊的鼻孔流出，此白光就是本尊佛对修行者的加持。下面就进入正式修持。

首先，以左手无名指按左鼻孔，观想对面白光随吸气进入右鼻孔，吸足后以右手无名指按住右鼻孔（此时两鼻孔都被按住）。观想白光通过鼻孔进入右脉，循右脉而下，绕到脐下交汇处，贯入左脉，再顺左脉上升至左鼻孔，随即放下无名指，从左鼻孔呼出去，同时想象体内一切业障疾苦、无明烦恼皆化为黑气随之尽数排出。依以上方法，反复做三次。

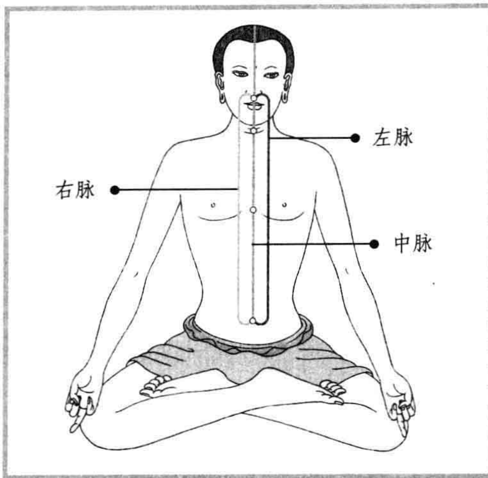
其次，以右手无名指按右鼻孔，观想白光随吸气由左鼻孔进入。随即用左手无名指按住左鼻孔，白光顺左脉而下，绕到脐下，再顺右脉向上，随即放下右手无名指，从右鼻孔呼出去，想象体内一切业障疾苦、无明烦恼皆化为黑气随之排出。这一步也是反复做三次。

第三，观想白光随吸气由左、右鼻孔同时进入，分别顺左、右脉而下，至脐下进入中脉，向上冲顶，如冲不上去，再折回脐下交会处，分成两股，再顺着左、右脉上行，由左、右鼻孔呼出去。想象体内一切业障疾苦、无明烦恼皆化成黑气排出。这一步也是反复三次。

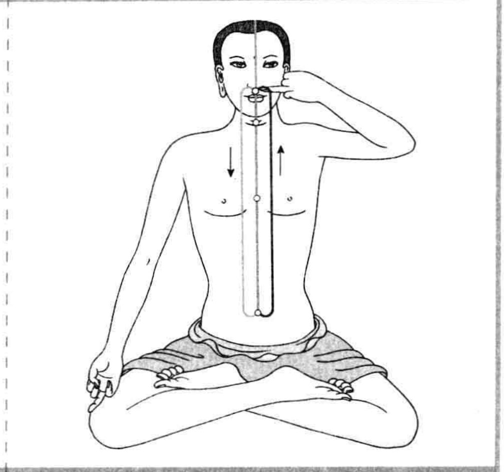
每一步各反复三次，完整地做下来就是九次，所以称为九节佛风。它通过九节的变换，使修习者专注于呼吸吐纳，以阻止杂念的产生，把精神完全集中在九节佛风变化的“一念”之中，就是以一念破万念。在修炼半年至一年后，只要“九节佛风”做完，就能进入“静定之境”。而且这一过程还能使自身清净，身体调柔，从而促进身体健康，祛病延年，并为以后的修炼打下基础。

九节佛风

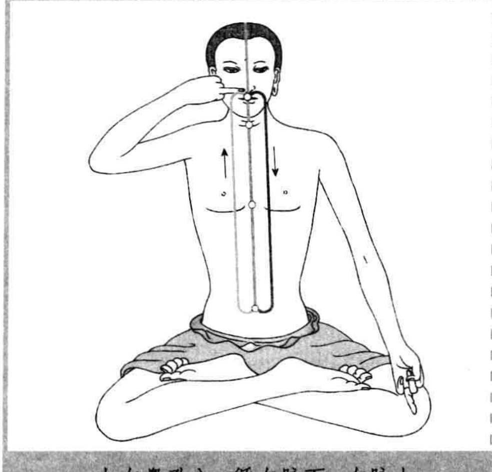
九节佛风实际上只有三套动作和观想，每套动作和观想各反复三次，以训练修行者的意力和念力。



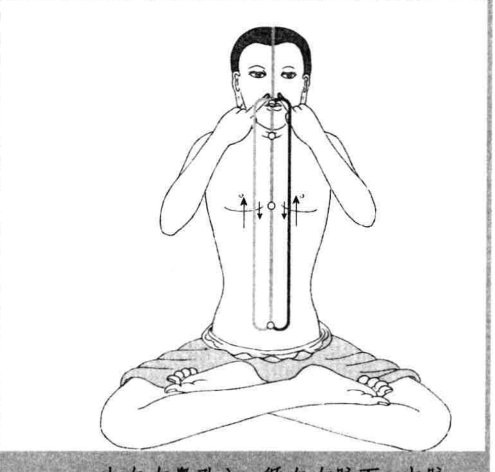
1 身具七支坐，观想左中右三脉和面前白色明光。



2 由右鼻孔入，循右脉下，左脉上，从左鼻孔出。



3 由左鼻孔入，循左脉下，右脉上，从右鼻孔出。



4 由左右鼻孔入，循左右脉下，中脉上，再折回，从左右鼻孔出。

注意要领

- 初学者不能以意念控制左右鼻孔的呼吸，所以要用手按压，但手的动作太多，反而会影响效果。
- 修习熟练之后，则可完全凭意念控制，而将手解放出来于脐下结成定印。
- 呼吸要慢、细、长。因为慢才能定心，才能自在，才能聚气。细才能精细，才能轻逸，才能动静随意；长才能入静，才能清静，"定能生静、静能生慧"。

金刚诵

金刚诵是诵咒、观想、持气三密相应合一的瑜伽，大圆满法的加行中，通过修金刚诵来持心，从而使心进入本原境界。

金刚诵的梵语为Vajfajapa，也是西藏密宗的重要修持法之一。金刚诵就是指持诵“嗡、阿、吽”三字（藏文），这三字又称“一切佛金刚三字”，分属于佛部、莲花部、金刚部，都代表着不生不灭的般若空性智慧。

“嗡”是宇宙原始生命能量的根本音，代表佛的身密。通过对它的诵念，可以调和阴阳，使虚症得补、实症得泻，最低效果也可使头脑清醒、精神焕发。

“阿”是宇宙开辟、万有生命发出的根本音，代表佛的口密。通过对它的诵念，可以打开身体脉结，清理体内各种宿疾。

“吽”是万有生命潜藏生发的根本音，代表佛的意密。通过对它的诵念，可以震开脉结，促进新陈代谢，启发新的生机，从而达到健康长寿的效果。

金刚诵以持诵这三个字而配修气，使所修之气成智慧气，开通智慧脉。修行过程中诵咒、观想、持气三密相应合一。金刚诵由于出、入、住气的路线不同而有数十种，但不是每种必修，而要根据实际情况而定。这里要介绍的是大圆满法持心时所用的无生金刚诵法。

首先，身具七支坐法，呼出浊气。在吸气时，观想将三世一切诸佛之身加持显现的白色“嗡”字吸入，上气下压，下气上提，两气盘旋合股于脐下，并在此停住。然后观想代表佛语的红色“阿”字，随所持之气于脐下住定。在气已不能再持时渐渐放出气，观想代表佛意的蓝色“吽”字渐渐放出，变成无数化身，以饶益众生事业。简言之就是吸气成“嗡”字、住气成“阿”字、出气成“吽”字。需要注意的是：吸气的时间要短，住气时间尽量长，出气时要徐徐而出，即短入“嗡”、久住“阿”、长出“吽”。如此长时间修习，就是无生金刚诵，修行者的心会渐渐专注于一境而不再散乱。每人每天昼夜呼吸行气共计二万一千六百息，如果在每次呼吸之时都依照以上方法观想“嗡、阿、吽”三字，其功德更是超越言表。

无生金刚诵

无生金刚诵通过观想“嗡、阿、吽”三字调息，这三字是法身佛普贤王如来的根本咒，象征着佛的身口意三密，金刚诵修持就寓意着佛本是自心所显、本来不乱清净的心性。修行中行者要不存一念，心无散乱、攀缘，坦坦荡荡而进入入定境界。



嗡	“嗡”是宇宙原始生命能量的根本音，含有无穷无尽的功德。就人的身体而言，它是头顶内部的声音，和人自掩盖耳朵时，自己所听到心脏与心脉流动声音相近。就外在意义而言，嗡净化一切身恶业（身有三恶：杀生、不与取、邪淫）。它还是形色的精华，能够净化一切认知、净化体内脉轮。
阿	“阿”是开辟宇宙万有生命生发的根本音，具有无量无际的功能。它是开口音，是世间一切生命开始启发的声音。能够净化一切语恶业（语有四恶：妄语、恶口、绮语、两舌）。它是音的精华，能够净化一切声音、净化体内之气。
吽	“吽”是万有生命潜藏生发的根本音，具有无量无际的生发功能。就人体而言，“吽”是丹田的声音。它能净化一切意恶业（心有三恶：贪、嗔、痴）。它是意识的精华，能够净化一切思想、情绪，净化体内明点。

闭气为主的练气法门

宝瓶气

宝瓶气也是藏密无上瑜伽的练气方法之一，其最显著的特点就是闭气修持，因而比较危险。大圆满法加行中有宝瓶气的修习，以断除贪著、速证功德。

宝瓶气又译为瓶气、瓶息、瓶风、风瑜伽等，一般说来，金刚诵属柔气，宝瓶气属刚气，练起来猛烈、简单又带危险，所以一般初学者要花一段时间才能掌握其诀窍。藏密瑜珈把宝瓶气的练习法分为四个步骤，就是：引、满、消、射四法。

1.**引：又称“引吸”，即吸气法。**静坐调息后，下巴微收轻压颈动脉，提肛，以求中脉的上下两端收摄不放抑。同时用鼻孔慢慢吸气至满腹。这样使下行气上提，上行气下压，二气合于脐下。

2.**满：又称“满息”，即闭气法。**即于二气合于脐下之后停息不出，停息时间可自数数目，逐次加长，愈久愈好。一般初学者闭息约30秒，以后逐渐加长至一两分钟，循序渐进，不可勉强。

3.**消：又称“均息”，即散气法。**散气不是泄气，而是以意念带动气在体内游走。消法分内外两种，内消是观想气贯满左右二脉，再贯入中脉，至心间消失，中脉空空如也。外消即观想气先贯满中脉，再遍满四肢，遍行全身每一毛孔。这一步练习者需自己斟酌停息的程度，不要没做完“消”就泄气了。

4.**射：又称“射息”，即冲气法。**分冲顶射和自然射两种方法，当修行者感觉气已不能再闭时，便进行射息。观想气如箭脱弓上射，由顶门梵穴冲出，叫做“冲顶射”，此法只适合初学者修习一次，如已冲开脉道，以后便不能再修。自然射是指观想气从两鼻孔中射出，如香烟缭绕，于鼻前一尺左右的虚空中消散。每次射息时，需留少许气于脐下，叫“中住气”，这对入定极为重要。

练习宝瓶气需要注意以下几点：

1.全程使用鼻孔出入息，不可用嘴呼吸。

2.须在身体健康时练习，以免引发病痛。

3.清晨是最好的练习时间。

4.练习时宜空腹，前后半小时要避免喝水。

5.练习不宜过多，以月为单位慢慢增加练习的量。

宝瓶气的修持

宝瓶气具有生津、活血、长劲、锻炼全身各部分肌肉的功效，是瑜伽习定的好帮手。在修大圆满法正行彻却之前，都要修习宝瓶气作为前行，这样更易使修行者入定。

引

吸气满腹，压颈提肛，将下行气上提，上行气下压，使上下二气压合于脐下。

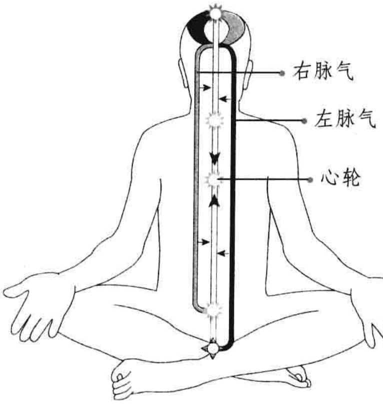


满

观想气被压合于脐下充满，闭息不出

消

闭气到一定程度开始散气，分内外二消。内消观想左右二脉的气贯入中脉，至心间消失。外消观想气先贯满中脉，然后遍行全身每一毛孔。







射

分冲顶射和自然射两种，观想气由顶门梵穴冲出，叫做“冲顶射”。观想气从两鼻孔中射出，于虚空中消散，叫做“自然射”。

人体内部的灵热

拙火

修拙火而入定是藏密修行者的常用方法，在大圆满的修行中，有很多时候都需要通过修拙火来打通体内脉结，心生暖乐而入定。

藏密瑜伽认为拙火是人体内的一股神火，就隐藏在体内脐下。西方人认为它是由心理上所产生的一种灵热。而藏密瑜伽则认为，此火乃是一种象征生命之母的女神即“忿怒母”的体性，由禀自母血，藏于脐下的红菩提心所生，所以又称它为猛烈火、忿怒母，如果利用自己本身所具有的火大之性，以调息、调心的方法，使这股神火生起，并沿中脉上升顶轮，就能消除全身脉论的障结，使体内五大无碍，甚至出现种种神通。此外，修拙火还能融练体内明点，使心生空乐而易于入定，这就是拙火定。

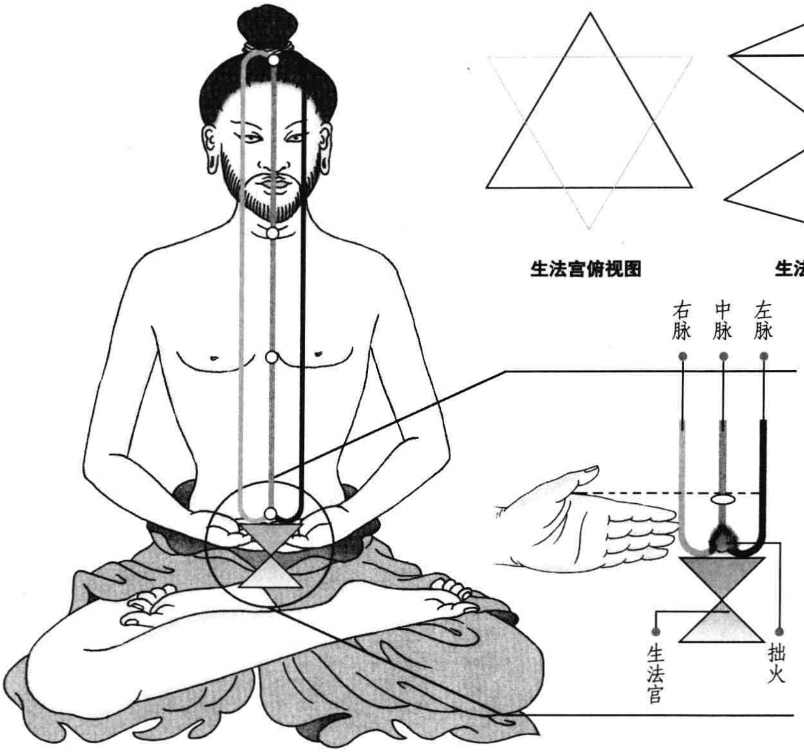
修拙火的法门很多，宁玛派所传的，都是依脐下的“生法宫”而起。生法宫是观想而成，其具体位置在脐下左中右三脉会合处之下，大约在脐下四指处，和道家的丹田位置差不多。其具体形状为两个尖角相对的等边三棱锥，其棱长都在一英寸左右。上面的三棱锥平面在前，棱角在后，而下面的三棱锥则平面在后，棱角在前。拙火就从上面三棱锥的中心生起。

观想生法宫之后，可以通过观明点、观火焰、观火星等等诸多方法使拙火生起。如果只修拙火，则要观拙火在四指之下的生法宫上，火焰高度仅两指高，切勿超过两指，否则会头晕。在修拙火入定时，则可配合体内的种子字观想，种子字融降菩提液，使拙火炽烈燃烧，渐渐上升到脐轮、心轮等，清除脉轮中的不净，从而使心生空乐觉受，并就此入定。拙火定的具体方法依情况而定，这将在后面的修行中予以介绍。

修拙火和道家气功很相似，常修能够强身健体。据称有以下八大功德：1.牢精不失；2.身体润泽；3.寒不能侵、病不能染；4.身体轻安；5.身体化空，不显形状；6.白菩提增益，而使身体有光明；7.红菩提增长，人及非人不能见身；8.穿山透壁，于一切处都无有挂碍，自在游戏。

神奇的拙火

修拙火也是藏密气功的基本修法，据说修拙火到了高深阶段会产生一种特异功能“火光三昧”，身体暖热，不畏严寒，据说当年贡噶上师在贡嘎山修拙火时，室外十米以内的积雪全部融化，还有的西藏喇嘛凭体内拙火之热能在冰天雪地中身着单衣行走很长时间。



拙火四相

1.色如茜草汁（棕红色）
2.明如麻油灯（火焰透明）
3.暖如灼热铁（温度很高）
4.弯如九曲狐毛（细小而弯曲）

发起拙火法

风息归真法

- 观三脉短阿字
- 观三脉乱迸火星
- 观三脉发碎火焰
- 观三脉迸射粗火焰
- 观三脉迸细火星

风息归心法

- 观焰流注
- 观将欲滴明点
- 观明点降火焰
- 观穿透明点
- 观注如蛛丝之菩提心

任修一种，皆可燃起拙火

修炼大圆满法的涅槃境界

虹身和虹化

大圆满法的修行者在功德圆满之后，就能身化虹光而进入涅槃，这是西藏密宗修行中最为神秘壮观的景象，为无数修行者所向往。

虹身和虹化是西藏密宗独有的涅槃现象，修行大圆满法和大手印都能达到这种成就，但大圆满法要更为稳妥。大圆满法的修行者进入妥噶的修持后，开始将外界光明引入自身体内，开发自性虹光，逐渐使体内一切物质（五大）转变为细微的光明（五光）。当妥噶修持进入第三步境界时，修行者就开始拥有殊胜神通：自视不见肉身，入水不溺，能入一切物体，墙壁木石全无障碍。到第四步境界时，一切收归法性之中，成就光明虹身，身体不灭，可以自由往来于佛界净土和六道世间，并得到寿命长短由自己自主的功德，这是藏密修行的最高成就——虹身。其代表就是莲花生大士，他的肉身已化变为本尊光明身，长久住世，度生无量。他为藏王赤松德赞讲法时，藏王只能看到他的虹光身，却不能摸到他的身体。虹身成就者涅槃时，身体全部化为虹光，无有剩余，这就是不舍肉身成就，称为“清净圆满涅槃”。

比虹身成就低一等的，为舍弃肉身成就，称为“显现圆满涅槃”，也就是虹化。成就者涅槃时肉体解散，体内物质化为能量光释放出来，只剩下头发和指甲，或身体缩小为一肘长短，敲击有声，坚硬不坏。虹化时必定有五种征象：有光、有声、有舍利、有形象、地动等。如龙钦巴尊者圆寂时，就曾显现青光、发出巨响，并显现忿怒本尊相，遗体放置了25天，每天都虹光遍满，时值隆冬，但大地回暖花开。荼毗时，大地还震动了七次，产生了很多舍利子。

历史上虹身成就者较少，除了早先的几位大师之外便没有了。而虹化成就者则有很多，传说嘎陀寺就曾有十万僧众修行大圆满法而虹化涅槃。

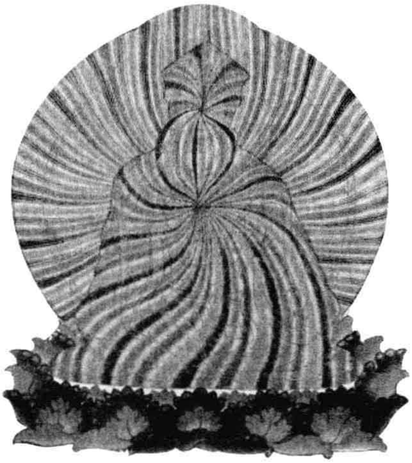


大圆满的涅槃

妥噶修成之后，即已即身成佛，涅槃时就会出现虹身和虹化两种现象。虹身仅见于最初上师，后世成就者都以虹化涅槃。是否虹化，是一个大圆满修行者是否成就的主要标志。

大圆满成佛境界

虹身　　虹化



莲师虹身像



身体缩小

虹身

虹身又叫不死虹身，身体化为光明，只能看到而无法触摸，而且能随意住世，寿命可以长到大千世界毁灭之时。并显现各种色相，上饶益诸登地菩萨，下度化六道有情众生。

虹化

虹化有很多种，有的身体化到仅剩头发指甲，有的身体缩小，也有的荼毗后留下坚固舍利。判断是否是虹化，主要有五个标准：有光、有声、有舍利、有形象、地动等。

名词解释

虹化的科学解释

对虹化现象的解释，有很多种，但大多认为与自身和宇宙的能量互动有关。有的认为虹化者出现的息住、脉停等生理现象，使人体生物能量场同宇宙场态能量场同频等流，时间与空间进入无限圆融的状态，从而静极生动，质量转变为能量，发生人体能量巨大释放的虹化景象。还有的认为通过观光，修行者已经将大量的宇宙能量储存在自身体内，与自身能量相互交融。在涅槃时，这些能量全部释放，使肉体的质量化为光能，肉体分解到原子级状态化光蒸发，最后只剩下肉眼可见的残骸。

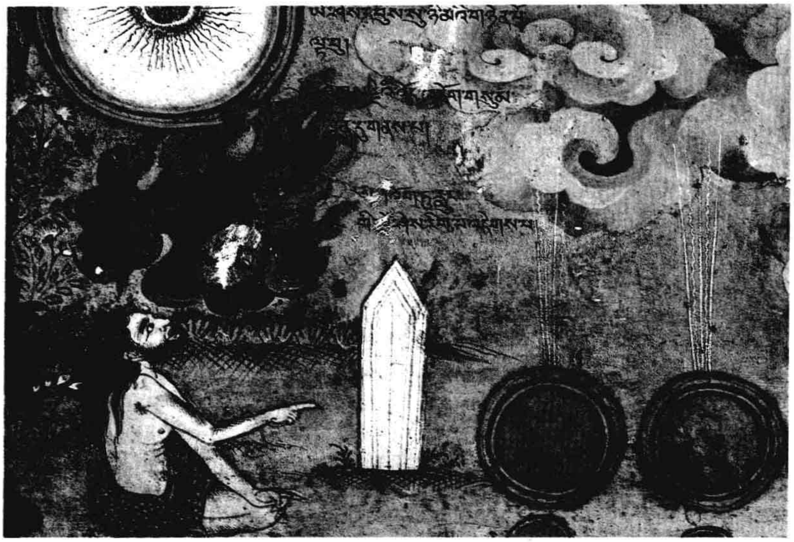
第肆章

大圆满法修行前的准备阶段（一）

共同加行

加行是修行正法的基础，是修行高深密法的必经阶段。大圆满的加行很多，有共同加行和不共加行，其中共同加行又分为四共同外加行和五不共外加行。通过共同外加行，修行者逐渐使自己成为接受密法的容器；而通过不共内加行，则能清除自己身上的罪障。以清净之身修法，这样才能获得成就。另外需要注意的是，修炼大圆满法，还必须灌顶，没有上师灌顶，就没有修行的资格。





本章图版目录

入门级的修行 /129
宝瓶灌顶、秘密灌顶和智慧灌顶 /131
大圆满灌顶的四种指示情境 /133
暇满难得的观修 /135
观寿命无常，生精进动力 /137
轮回六道各有苦（一）/139
轮回六道皆有苦（二）/141
断恶行善的日常修持 /143
密宗的入门修行 /147
莲师皈依境 /149
三士道皈依 /151
皈依之后的行与思 /152
发菩提心三步 /155
行动中的菩提心 /157
金刚萨埵观想境 /159
金刚萨埵百字明 /161
供曼达的准备 /163
修供曼达的程序 /164
三十七堆曼达 /165
七堆曼达和化身曼达 /166
报身曼达和法身曼达 /167
古萨里施身法观想境 /169
观想福田 /171
七支供 /173
祈祷时的观想 /175

灌顶及四共同外加行

了解了上述大圆满法的历史及基础知识后，下面将向您介绍这一无上密法的具体修行过程。以前这些具体修法都只在师徒之间口耳秘密相传，未曾公开过，而且传授的弟子也是已经获得很高修行果位的人，一般的喇嘛是无缘获得的。但现在随着藏密影响的日益扩大，这一秘法也随着西藏高僧的传授而得以公开，现代读者的福缘确实不浅。

加行是步入正行的必经阶段，不可或缺。因为初修者的业障未清除，福报资粮未圆满，另外很重要的是对上师信心不足，这种情况之下上师就算为他指认他也无法看到心性。因此，初修者不可能直接进入大圆满法的正行，还必须先修一些特别的加行，使自己成为一个能容纳大圆满的法器。

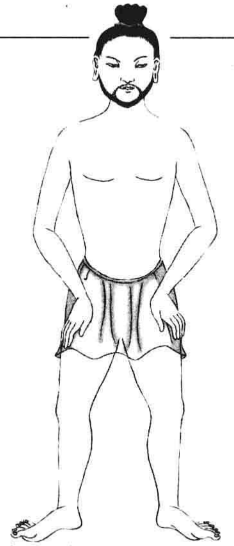
修习一切高深密法，都要先经过灌顶，获得修行资格，并在灌顶中使身心得到净化，从而更好地进入更高深的修持。大圆满法的修习也要经过灌顶之后才能进行，大圆满法一共有四道灌顶，上师会根据修习者修习过程中的精进程度来选择相应的灌顶，经过灌顶后，修行者就可以进行下一步的修习了。

初步灌顶之后是共同外加行的修持，一共有四个，即：暇满难得、寿命无常、轮回过患和业力因果。这四个共同外加行是佛教宇宙人生观的体现，其目的是使修行者的心灵转向佛法，坚定向佛的决心。佛教不管哪一乘、哪个宗派，都会修习这四个加行。因为修行者如果不能彻底理解人身的可贵和易失的可悲，就绝不会完全利用这个宝贵的人身真实修行；如果不能深切体会苦空无常和因果业力导致六道轮回的悲哀，就不可能行菩提道，修大乘法，度一切众生。相反，如果修行者把凡俗思想彻底转化之后，其兴趣就会从短暂的世俗事物转移到长远的宗教事物，从而为自身提供在修行上勇猛精进的持久动力。

入门级的修行

四加行是三乘佛教的共修之法，各个门派都会修习。它是佛教宇宙人生观的四项基本观察，也是使心灵转向佛法的四种思维。它让修行者产生无比的信心、持久力、精进力，这也保证他们能够战胜修行中的一切困难，到达成功的彼岸。所以四加行虽然很基础，但十分重要，绝对不能忽视。

1 暇满难得



①能在六道轮回中获得人身，已经非常幸运
②生在有佛法流传之地，还能有机会学习佛法
③身体没有缺陷，能够精进于佛法的修持

2 寿命无常



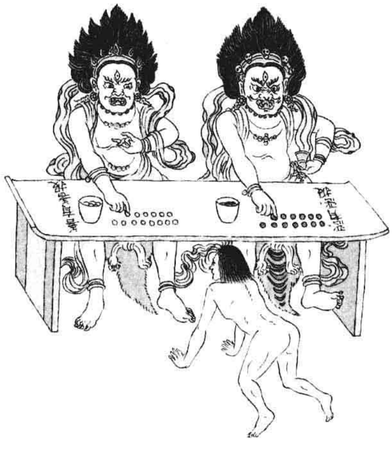
①世上万物，乃至世界本身都有死亡毁灭之时
②天灾人祸难以预料，我们不知道自己会如何死和何时死
③生前所拥有的一切，将随死亡而烟消云散，不能带走分毫

3 轮回过患



①地狱有长达数劫的炼狱之苦
②畜生愚笨，相互杀戮，遭人屠宰役使
③饿鬼没有食物，要受饥渴和打斗之苦
④天界有堕落转世之苦
⑤阿修罗嫉妒好战，有遭受屠戮之苦
⑥人有生老病死等八苦

4 业力因果



①种善因得善果，种恶因得恶果
②业力推动着我们的轮回

祛除不净，获得修行资格

灌顶

灌顶是密宗修持者修行之前必须经受的仪轨，通过灌顶，修行者的身心得到净化，无名烦恼及垢秽得以祛除，同时获得修持密法的资格。修炼大圆满法，要经过四道灌顶。

藏密行者常说："密宗无师承，不可以偷学，应该先灌顶。"灌顶是修习密法的第一步，是密宗独有的重要仪轨之一，包含"授予神力或权力"的神秘意义。它是由具有某派历代祖师传承并修持有得的上师向弟子授法的仪式，并不是简单地以圣水浇灌受法人的头顶而已。灌顶最主要的作用就在于祛除修持者身心的无明障念，引出本来具有的自性清净心，同时给修持者以真言、密印、密意的传授。而且修行者如果得到某种灌顶，就意味着得到了某种密法的师承、传承，也就是被允许修习某种法，获得修习的通行证。

灌顶有很多种，各种灌顶的仪轨也不一样。修习大圆满法要经受四道灌顶，分别为四个修习阶段的起步。第一宝瓶灌顶，去身与脉之不净；第二秘密灌顶，去语与气之不净；第三智慧灌顶，去意及明点之不净；第四大圆满指示灌顶（论辞灌顶），去三门（即身语意）及气脉明点一切之不净。这四种灌顶都要圆受，据说如果不受灌顶就修持大圆满法，将"终堕地狱不解脱"。如能圆受灌顶，则修持精进，"在一切分位都能成就所乐求的事情"。以下将分别介绍这四种灌顶。

■ 宝瓶灌顶

上师为了祛除弟子身上的五毒之气，开显本身佛性，特迎请五方佛父佛母，持宝瓶为弟子灌顶。中央宝瓶灌顶，为蓝彩瓶，置于头顶，表示法界体性智本来具足盈满。东方金刚灌顶，用白彩瓶，置于心，表示大圆镜智本来具足。南方功德灌顶，为黄彩瓶，置于喉，表示平等性智本来具足。西方莲花灌顶，为虹彩瓶，置于脐，表示妙观察智本来具足。北方事业灌顶，为绿彩瓶，置于四肢，表示成所作智本来具足。受灌顶者须观想：五瓶水转变为五智慧甘露水，将自己身业和脉的过患消除。

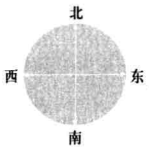
■ 秘密灌顶

受灌顶者观想自己成为普贤王如来佛父佛母，进一步观想体内的三脉四轮中，各轮都具有普贤王如来佛父佛母，由顶轮内的佛父佛母双融而流降甘露至

宝瓶灌顶、秘密灌顶和智慧灌顶

1





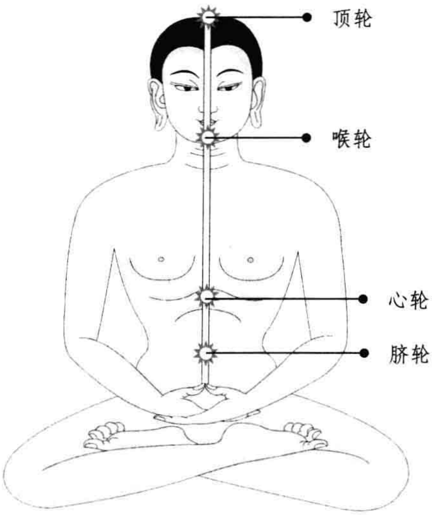
宝瓶灌顶观想境

五方佛各持彩瓶，在修行者身体的不同部位为修行者灌顶

宝瓶灌顶的意义

祛除身与脉的不净

2



3



秘密灌顶观想境

在身体四轮中有普贤王如来佛父佛母，融成甘露流降四轮及全身

秘密灌顶的意义

祛除语和气的不净

智慧灌顶观想境

观想自已成为普贤王如来双融身

智慧灌顶的意义

祛除意和明点的不净

喉轮，再由喉轮的佛父佛母双融流降甘露至心轮，又由心轮二尊双融流降甘露至脐轮，再双融流降甘露至密处。又观想这些菩提甘露化为无数白明点，从脉轮流向全身，从而产生乐空觉受。然后上师用颅器盛满甘露，分给各修行者领受。经过这一步灌顶，修行者的语业及气的过患得以消除。

■ 智慧灌顶

这一步灌顶的内容就是在上师指导下观修双身法。受灌顶者观想自己左手持般若佛母（代表空性智慧），显现普贤王如来双融身。观想双融本尊本来具有的菩提甘露从头顶流降下来，由顶轮降至喉轮，得初喜智；从喉轮降至心轮，得胜喜智；又由心轮降至脐轮，得离喜智；再由脐轮降至密处，得具生喜智。这一步灌顶之后，修行者的意业和明点的过患得以消除。

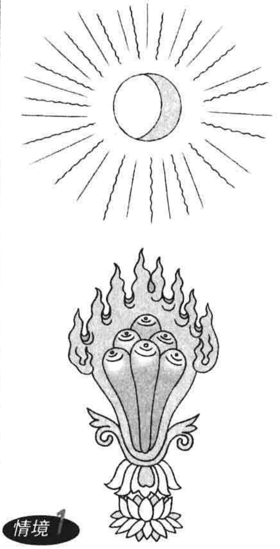
■ 大圆满灌顶

大圆满灌顶就是论辞灌顶。是上师对弟子最高、最后、最精微的认可。在这一步灌顶中，上师会给予弟子几种比较形象的指示，为弟子开释获得不同证量的情况。经过大圆满灌顶，上根弟子的修行就能达到无学的地步，当下圆满修学过程，达到即身成佛之境。

不同的上师教授时会有不同的指示情境，其中流传最广的是著名的贡嘎上师的四种指示：1.在无云晴空中，日月光照摩尼宝。2.无云晴空中有五色彩虹，被风绳捆住。3.无边大海中，摩尼宝骑在水晶马上，在日月球上拼命奔跑。4.在五大城墙内，有六道兵，将在须弥山上乱跑的人捉住，关在牢狱中。在狱中住着水晶人，他和在须弥山乱跑的人牵着手，于一刹那间绕五大城一周后，回来安息了。贡嘎上师还给予了精彩的开释，我们将在图解中为您呈现出来。

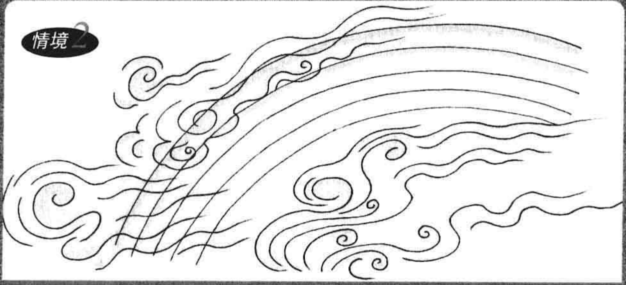
大圆满灌顶的四种指示情境

大圆满灌顶就是论辞灌顶，用言语为弟子开释，从而使弟子明了修行程度，不致发生偏向，这实际上也是来自上师的殊胜加持。这里介绍的是贡嘎上师的灌顶指示。



指示：在无云晴空中，日月光照摩尼宝

开释： 无云晴空为清净法界，摩尼宝为本觉智慧，日月为左右眼。其景象就象征依妥噶功夫，本觉智光由白柔脉光经过远通水光，在界清净光中显现的明点空光。



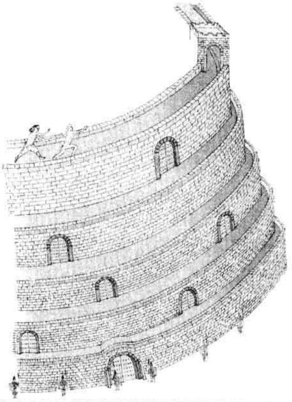
指示：无云晴空中有五色彩虹，被风绳捆住

开释： 五色彩虹为明点空光，风绳为气，将明点空光捆住。表示妥噶功夫更进一步，使明点空光坚固稳定。

指示：无边大海中，摩尼宝骑在水晶马上，在日月球上拼命奔跑



开释： 无边大海为法界，摩尼宝为心，水晶马为白柔脉光，日月为眼，表示本觉智慧由肉团心宝光，循白柔脉光，依两眼眼根的远通水光，在界清净光中显现。修到这一步的行者会看到金刚链如马尾串珠，抖动不已地显现。见到金刚链就说明修行者已登初第，脱离轮回。



情境4

指示：在五大城墙内，有六道兵，将在须弥山上乱跑的人捉住，关在牢狱中。在狱中住着水晶人，他和在须弥山乱跑的人牵着手，于一刹那间绕五大城一周后，回来安息了。

开释： 五大城为地水火风空五大所成的身体，六道兵为六识（眼耳鼻舌身意）。须弥山上乱跑的人为心，牢狱为三界，水晶人为智慧。这就寓意一切众生之心被六识所牵，因而流转三界牢狱，但本觉智慧并未消减，也未消失。众生之心一旦与本觉智慧相会，就能在一刹那间跳出三界，即得解脱（安息就象征解脱）。

暇满难得

理解人身的可贵

六道之中，人身最为难得。得人身而又得“八闲暇、十圆满”的机会更难，而且一旦失此人身，万劫难复，因此我们要好好利用此身，精进于佛法，以求解脱成佛。

加行的第一步就是思考暇满难得，以彻底理解人身的可贵，生起勇猛精进于佛法之心。其修行引导如下：

■ 思考本性闲暇

这一步实际上是想无法得解脱的种种情境。闲暇是指有空闲修持正法，八无暇即八个无闲暇修法的地方，也就是不利众生的八个逆境。分别是：地狱道、饿鬼道、旁生道、边鄙地、长寿天、邪见、佛不出世和喑哑。地狱中要时刻感受寒热之苦，生为恶鬼则要时刻感受饥饿之苦，生为旁生要感受役使、杀戮等苦，边鄙地没有佛法，长寿天只知享乐，心生邪见（即外道）则无心向佛，佛不出世的地方没有佛法，喑哑者无法知言解义。有如此多的逆境都不能得解脱，想想作为一个修行者是多么幸运！

■ 思考特法圆满

这一步则是思考作为修行者的种种幸运之处，一共有十处，称为“十圆满”，又称为“十福”。其中有五圆满来自自身：第一，如今已获得人身，即所依圆满；第二，正好生于佛教兴盛的地方，即环境圆满；第三，四肢健全、五官没有缺陷，即根德圆满；第四，已经进入佛法的大门，不为邪见所惑，即意乐圆满；第五，对佛法有无比信心，已经趋入正法，即信心圆满。

另外还有五圆满来自他人：第一，处在佛陀已经出世的世界，即导师殊胜圆满；第二，佛陀已经宣讲正法，即佛教正法圆满；第三，佛法尚存于世，即时间圆满；第四，已有因缘让自己进入佛门，即自之缘分圆满；第五，已经在上师或前辈的开释下对正法有所摄受，即是殊胜悲心圆满。

■ 思考难得之喻和数目差别

密宗常用漂浮的木轭之孔与海底盲龟之颈相遇的比喻，来说明获得人身概率的微小。而且相对于数量庞大的六道众生来说，具足暇满而又生在有佛法之地的人简直微乎其微。所以作为具足暇满的修行者，更要珍惜此身，精进于佛法。

暇满难得的观修

思考八无暇

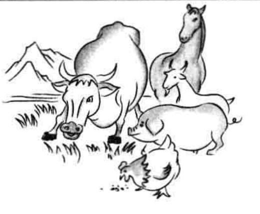
处在八个逆境中的众生，都受着前世业障的煎熬，没有闲暇和福缘修持佛法，他们分别具有如下缺陷：



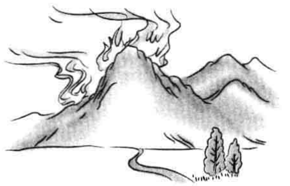
1. 地狱众生深受寒热之苦，从无间断。



2. 饿鬼道有饥渴之苦。



3. 畜生愚痴迷惑，没有理解力和求知力。



4. 佛法还未流传到的边远地区，未开化的人无法了解佛法。



5. 欲界、色界和无色界的长寿神祇，迷恋于世俗欲乐和定境，对佛法没有兴趣。



6. 外道和天性就不喜欢佛法的人，都持有邪见。



7. 在没有佛住世和三宝不被人知的黑暗时代里出生的人，他们所生存的世界，是荒凉的地方。



8. 对语言世界一无所知的哑巴，无法把思想转到佛法上。

具有人身已十分难得，作为一个修行者更是幸运，他们都具有十大福缘，也就是十圆满，这比一颗如意宝还宝贵。

思考十圆满

1	**所依圆满**	现已获得人身，可以依此听闻佛法
2	**环境圆满**	生在佛法流传的地方而不是边鄙地
3	**根德圆满**	四肢五官没有缺陷，能听闻修持佛法
4	**意乐圆满**	已进入正法大门，不为邪见所惑
5	**信心圆满**	对佛正法有无比信心，自心已趋入正法
6	**导师殊胜圆满**	生在佛陀出世的贤劫
7	**佛教正法圆满**	佛陀将深奥广博的正法传播于世
8	**时间圆满**	佛法尚存于世，还未到衰灭之时
9	**自之缘分圆满**	已经为求解脱而进入佛门
10	**殊胜悲心圆满**	已经在上师的开释下对佛法有所摄受

寿命无常

化对死亡的恐惧为修行的动力

世间万物，有生必有死，死期无常，而且谁也不能保证现在拥有的一切不会转眼成空。只有精勤佛法，我们才能出离生死，永享极乐。

加行第二步是对寿命无常的修行，通过对死亡无常的思考，让修行者将对死亡的恐惧，化为修习佛法的动力。

第一，思维外器世界而修无常。坚固的大千世界，如四大部洲、须弥山、天界等，虽然可以存在很久，但它们也是无常的，最终会在“七火一水”中毁灭，连微尘也不剩。

第二，思维内情众生而修无常。从天界一直到地狱的所有众生，没有一个能逃脱生死的。一出生就开始接近死亡，寿命并没有增长，而是在不断减少

第三，思维殊胜正士而修无常。过去诸佛已经涅槃，历史上具有殊胜神通的大成就者，其肉身也早已无存，到现在仅有传记流传于世。

第四，思维世间尊主而修无常。寿命长达数劫的诸天人和仙人也不能摆脱死亡，人间权高位重的帝王、尊主，虽然盛极一时，立下不世功勋，但现在早已灰飞烟灭，只剩下些许历史记载。

第五，思维各种喻义而修无常。今天权势显赫，明天也可能沦为乞丐；现在亲密无间，最终也难免分离；建筑修得再高大，也难逃倒塌的厄运；前世是仇人，现世也可能是朋友；当下幸福，日后也可能遭受苦痛；前半生行恶，后半生也可能向善，等等。可见，三世之间，没有任何东西是固定不变的，都具有变化无常的本性。

第六，思维死缘无定而修无常。有生必有死，但生缘很少，死缘众多，任何灾祸都有可能导致死亡。而且死的方式、时间都不确定。

第七，思维猛厉希求而修无常。了知上述一切之后，应该时时刻刻观修死亡，观想现在所有的动作都有可能是自己此世最后的行为，将对死亡的畏惧转变为修持的动力。同时心念正法，知道世间一切事物都是无常、没有实际意义，从而坚定出离世间的决心，鞭策自己修持正法。而且应该知道身心的暂时组合本来也是无常的，不须过分执著于这假合的“臭皮囊”。

观寿命无常，生精进动力

世间一切事物、现象都是无常的，都不能脱离死亡。因此我们不要执著于现有的一切，而应该精进于对佛法的修持，以期早日得到解脱，出离生死。





生死无常，更要精进修持解脱生死之佛法，万物无常，不应过分执著于现有之物，而应坚定出离世间的决心。

坚定修行的决心

佛教认为，六道轮回，其中任何一道都没有持久的乐，都充满了苦，就算是生活安逸的天人，也有死亡、堕落之苦。所以修行者要认识到轮回痛苦，进而精进于佛法，争取此生得解脱。

在佛教的观念中，死亡并不代表着结束，而是进入下一个轮回的开始。在六道之中，众生都会因为生前善或不善的因缘而不断地投生流转。但不管转生到哪一道，都充满了痛苦。加行第三步就是对这些痛苦的观想，以此刺激修行者专心于正法修持。

地狱道

地狱有十八种：八热地狱、八寒地狱、近边地狱和孤独地狱。

1. 八热地狱 八热地狱层层叠叠，从上到下的名号依次是：复活、黑绳、众合、号叫、大号叫、热、极热、无间。这些地狱中的众生脚踩炽热的铁地，还要经受杀戮、剖割、捶打、挤压、炙烤、穿刺等等酷刑，其中无间地狱还要感受前七种地狱的所有痛苦，外加火焚和灌铁水等。

2. 近边地狱 无间地狱四周，每边各有塘煨坑地狱、尸粪泥地狱、利刃原地狱和剑叶林地狱，一共十六个地狱，在四角上，还各有一座铁柱山地狱，这二十个地狱就是近边地狱。无间地狱的罪过减轻后，众生就可以从中解脱，来到近边地狱，但依然要受炭火烤、尸臭熏、利刃扎、利剑割的痛苦。

3. 八寒地狱 这里一层比一层寒冷，分别称为具疱、疱裂、紧牙、阿啾啾、呼呼、裂如青莲花、裂如红莲花、裂如大莲花。众生在这些地狱中受冻，从长疮到咬紧牙关、号叫，乃至身体冻裂如莲花。

4. 孤独地狱 孤独地狱的处所不定，众生可能是夹在山崖之中，或困在石头之内，或冻结在冰里，或被煮于沸水之中，或藏在树木之内。还有可能转生为笤帚、瓦罐、柱子等物品。

饿鬼道

饿鬼分隐住饿鬼和空游饿鬼两种，如果生为隐住饿鬼，则会受到饥饿和干渴为主的各种痛苦，还经常为争夺食物而相互杀戮。空游饿鬼则时时处于恐惧、怖畏的境界中，反复感受死亡或反常现象的痛苦，而且还会给自己的亲朋好友带去厄运。

轮回六道各有苦（一）

由于善业和恶业的作用，众生会在六道中不断轮回，但不管哪一道，都充满了痛苦。在修行时，要观想六道各自的痛苦，心想自己不能再在六道中堕落轮回，要抓住身为人的机会，修持正法，早得解脱。同时还要发起慈悲心，为受苦的六道众生代受苦痛，以圆满自己的加行。

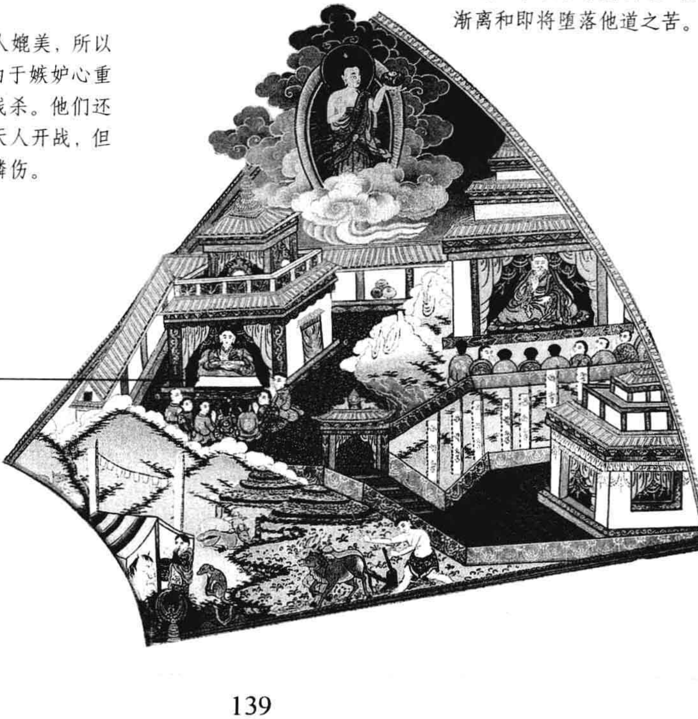


天道

天道的众生生活无忧无虑，长寿而没有烦恼，但是往往贪恋于世俗享乐，不喜佛法，当福报耗尽时，他们会面临漫长的死亡期，这时，他们会体验到安乐渐离和即将堕落他道之苦。

阿修罗道

阿修罗的福报可以和天人媲美，所以也称为“非天”，但他们由于嫉妒心重而十分好战，往往自相残杀。他们还嫉妒于天界的富庶而与天人开战，但往往战败，被打得遍体鳞伤。



人道

人道就是我们居住的世界，每个人都会体验变苦、苦苦和行苦这三根本苦以及生老病死之苦，有些人还会有怨憎会苦、爱别离苦、求不得苦和不欲临苦。

旁生道

旁生分海居旁生和散居旁生两种，海居旁生是指鱼、龟、虾等水生动物，居于大海之中，体形小的被大的吃掉，体形大的则被小的寄生，终日不是惶恐就是疼痛。散居旁生居于天界和人间，天性愚痴野蛮。有的相互猎食，有的被人宰杀，有的被人役使，根本没有欢乐可言。

阿修罗道

阿修罗因嫉妒心而十分好斗，相互争战不已。而且他们还嫉妒于天界的富庶，与天人作战。天人拥有神通能使身体不受伤害，而阿修罗则和人一样，击中要害便会死亡，所以每次阿修罗都以失败告终。他们基本上没有积累任何功德，而且被杀时还会痛苦异常。

天道

天人活着的时候欢乐幸福，散乱度日，而没有修习佛法之心。他们寿命虽然很长，但在他们的感觉中也只是刹那之间。而且他们还能预知死亡，死亡时间长达七天，在这七天之中，他们要感受断离往昔安乐和后世堕他道的双重痛苦。

人道

人有三大根本苦、生老病死四苦和怨憎会苦、爱别离苦、求不得苦和不欲临苦等等。

1. 三根本苦　包括变苦、苦苦和行苦。变苦是指拥有的安乐在转瞬之间变成痛苦。苦苦是指前痛未灭之时新痛又至，无有安宁。行苦是指所有众缘合和的生命所隐含的苦，如喝茶，隐含了牲畜搬运之苦；吃饭，隐含了播种生产过程中众多生物的死亡之苦等等。

2. 生、老、病、死苦　生要感受出生时的痛苦、成长的烦恼之苦等等。老则要感受容貌衰退、身体退化、精力减退、感觉迟钝、财富减少等痛苦。人生病时，挫折感和焦虑增加，身体变弱，无法享受愉快的东西，甚至会逼近死亡。人死后将会远离财富、权力、肉体、亲朋等等生前所积攒下的一切，从而在临死时产生难以割舍的痛苦。

3. 怨憎会苦、爱别离苦、求不得苦和不欲临苦　怨憎会苦的根源在于财富，处心积虑于对财富的积累、守护都是痛苦。与亲朋的离别之苦、父母慈爱而为儿女代受的痛苦、父母感受到的不孝之苦等等都属于爱别离苦。世间不可能事事如意，总有意想不到的事情发生，这就是求不得苦。还有一些人因为业力作用而地位低下，被人驱使甚至迫害，虽然痛苦但也无可奈何，这就是不欲临苦。

轮回六道各有苦（二）



旁生道

旁生道的众生散居于天道、人道以及水中、地下。但他们生性愚蠢，经常相互残杀，除了忍受寒热和饥渴之外，还经常受到猎人的袭扰和人类的役使，终日处在恐惧和折磨之下。



饿鬼道

饿鬼道的众生缺少食物和饮料，即便有也很难摄取，因而无时无刻不被饥渴所折磨，为了争抢少得可怜的食物，他们往往打得头破血流。生前吝啬的人，往往会转世为饿鬼。

地狱道

地狱道的痛苦最为可怕。地狱有八热地狱、八寒地狱、近边地狱和孤独地狱，在各个地狱中，众生的肉体和身心都会受到令人怖畏的反复折磨，而且时间要超出人世很多倍。



业力因果
从此断恶行善

众生以各自所积累的善恶之业为因，转生于轮回各道中，善业生善果，恶业生恶果。众生应该随时随地观察善与不善的因果，断除一切不善业，行持一切善法。

从天界到地狱的六界众生，每个人都感受着不可思议的各种痛苦和安乐，这都是由各自往昔所积累的善恶业所产生的。业力包括所断之不善业和应行之善业，每项各有十种，而且每种都有相应的四种果报。

所断之不善业

即应断除的十种恶业，分身三业、语四业、意三业。

身的三恶业

1.杀生：包括杀人和杀旁生，杀人不一定是持凶器杀人，唆使他人杀人、动杀人意念都属于杀人范畴。其中杀父亲、母亲、阿罗汉被称为无间业，死后直接堕入无间地狱。杀旁生几乎时时会发生，因此要时时保持忏悔之心。

2.不与取：分三种，巧取豪夺称权威不予取或势力不与取，偷盗他人称偷盗不与取，交易中以妄语、非法秤斗等骗取对方财物称欺诳不与取。

3.邪淫：邪淫是针对在家人而言的，出家人则要从根本上断除这个不净行。非人（非自己配偶）、非时（持戒日、妻子怀孕时等）、非体（强迫未成年人、用口或肛门而淫等）、非地（在寺院、佛塔周围等圣洁之地行淫）而淫都称为邪淫。

语的四恶业

1.妄语：分三种，一般妄语是指普通的欺骗语言，大妄语是诽谤佛法的言论，上人法妄语是指以佛法为幌子欺骗别人的话。

2.离间语：有公开和暗中两种，其中挑拨僧团和谐关系的离间语最为严重，死后直接堕入无间地狱。

3.恶语：是指说一些揭短而伤害别人的话。

4.绮语：指说一些没有意义的话，反而会扰乱他人修行。

意的三恶业

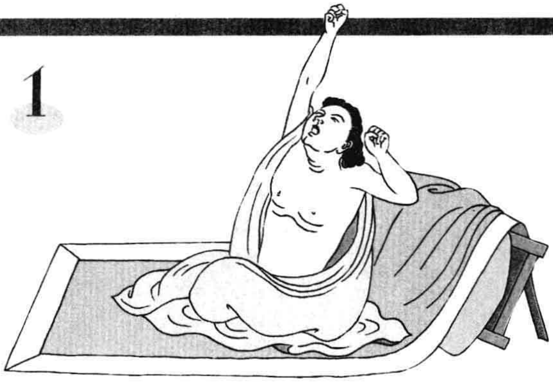
1.贪心：即对他人的财物和地位生起欲求之心。

2.害心：即因嫉妒、嗔恨而对他人生起损恼之心。

断恶行善的日常修持

业力因果的修持，并不只是一时的修习或忏悔，还必须贯彻到日常生活中去，时时提醒自己，多多忏悔，这样才能真正护持善心，使善业获得增长。

1



早晨起床时，不要突然站起，应在床上放松自心，反思忏悔：昨晚做的梦是善还是恶？如果梦见造恶，则应生起忏悔之心；如果梦到行善，则应生起欢喜心，并将善根回向众生。随后发心，尽力行持善法。

2



在白天的工作中，要时时警醒，将事情考虑全面，不起丝毫恶念，不做丝毫的恶业，还要预防在无意中所造的恶业。造业后，要诚心忏悔，保证不再犯同样的错误。

3



晚上睡觉之前，应平稳安坐，思考反省自己：今天做了什么有意义的事？修持了什么善法？若办了善事，则应心生欢喜，回向众生。如果造了恶业，则要随即忏悔，发誓再不造恶。

断恶行善是每个人所应该具有的品质，对修行者更是如此，这可以保证行善者转生善趣。但这仍然要经受轮回，还远未脱离痛苦。要想出离轮回，获得永久的解脱，还需行持导致解脱的业，即下定出离轮回的决心，精进修持佛法。这才是获得永久极乐的不二法门。

3.**邪见**：分两种，否认因果、否认修法功德为无有因果之见，而佛法之外的外道见解则称为常断见。

■应行之善业

应行之善业即断除以上十恶业，并且对治恶业的善法。它与十恶业正好相对。

身的三善业：即不杀生，爱护生命；不偷盗，行持布施；不邪淫，护持戒律。

语的四善业：即不妄语，言谈忠实；不两舌，化解怨恨；不恶语，谈吐文雅；不绮语，精进念诵。

意的三善业：即不贪心，当持舍心；不害心，修饶益心；不邪见，当依正见。

■造业的果报

以上每种善业恶业，都有相应的四种果报，即异熟果、等流果、增上果和士用果。

1.**异熟果** 异熟果的因果不同，所以称"异熟"。以上十恶业中的不论哪一种，如果是因为嗔心所造；则堕入地狱。如果是贪心所造，则转生饿鬼；如果因痴心所造，则转生为旁生。而行持善业，其异熟果将是转生相应的三善趣中。

2.**等流果** 是指从恶趣中解脱后获得人身时所感受的果报，分同行等流果和感受等流果两种。恶业的同行等流果与所造恶业相同，即杀生者仍然喜欢杀生，偷盗者仍然喜欢偷盗。善业的同行等流果则是生生世世喜欢行善，增长善根。

善业恶业的感受等流果各不相同。前世杀生者的感受等流果为今世短命多病；不与取者今世受用贫乏；邪淫者今世配偶丑陋懒惰，夫妻不睦；妄语者将遭人诽谤欺骗；离间语者团队不合，下属不敬；恶语者听不到悦耳之语；绮语者口才笨拙，没有辩才；贪心者处处受阻；害心者常受恐惧或损害；邪见者常处恶见之中，受尽欺诳扰乱自心。善业的感受等流果则与恶业相反，长寿富足，事事顺心。

3.**增上果** 增上果成熟于外境。杀生者转生于险恶之地；不与取者转生于灾荒之地；邪淫者转生污秽之地；妄语者转生乱世；离间语者转生行动不便之处；恶语者转生贫瘠之地；绮语者转生气候不佳之地；贪心者转生痛苦之处；害心者转生恐怖之处；邪见者转生贫穷、无保护、无亲友之地。行善业的增上果则与恶业相反。

4.**士用果** 造恶业的士用果为恶业与日俱增，世世代代延续痛苦，漂泊于无边轮回之中。行善业的士用果为善业显著增长，福德接连不断地出现。

1

【佛法小故事】

善与不善，唯在一心

世事务纷繁芜杂，但各人所做之事均由自心指使，所以分辨善业恶业，还要看动机如何。以贪心嗔心所引起的清净意乐，虽然表面上看行的是善业，然而实际上却因为贪嗔之念而成了不善业。如果内心向善，表面上的不善业，也会成为实际上的善业。所以，在因果报应的计算中，不会只看表面的善行恶行，而会更加注意造业时的善心恶心，这才是因果报应的根本所在。

传说释迦牟尼成佛之前曾经在六道中轮回，有一世转生为商人。一次他和五百位商人一同出海经商，在途中，有一个名叫短矛黑人的凶残强盗企图借机杀害五百商人，抢夺他们的财富。释迦牟尼发现后，心想："这五百商人今世都会得到八地菩萨的果位，如果这个短矛黑人将他们杀死，他将在地狱中住无量劫，几乎永世不得超生，实在可怜。如果我杀了这个强盗，他就不会堕入地狱，只好我自己入地狱了。"于是，他就以非凡的勇气杀死了那个强盗。但转世为商人的释迦牟尼不但没有堕入地狱，反而圆满了七万劫的资粮，为他成佛又推进了一步。这件事表面上看，商人造了杀生的恶业，但他杀生没有牵涉私欲，不但保护了五百商人，而且将短矛黑人从地狱的痛苦中解救了出来，所以这实际上是极大的善业。

可见，只要是善心驱使，即便恶业也会成为善业，为自己积下福德资粮。但这只是对于身三业和语四业而言，意三业则不可能如此，因为三种意罪业本身就是恶念，是不可能转成善业的。

对待善行时，我们也要仔细观察自己的心。如果是善心那就去做；要是怀着为了与别人竞争或者装模作样、沽名钓誉等心态，那就应该认真改正；如果无论如何也无法转成善心，那还是不做为好。

身为凡人，我们的头脑中不生起任何妄心恶念、行动中不犯任何过失是不可能的，但如果我们时常反省，造罪之后马上意识到，立即忏悔，发誓不再造恶，也有助于减轻罪业，增长善心。

五不共内加行

这“五不共内加行”的“不共”是相对于显教而言的，即只有西藏密宗修行才有。但相对于藏密各派而言，这部分加行则是修行都必须要完成的，是共同的。这一套修行次第并不是一开始就有，而是由很多祖师、圣者、成就者根据自己的经验不断改进，最后熔铸而成的一套修行方法。对于这不共内加行，藏密各宗派甚至不同的上师都会有各自不同的仪轨，有的有四个，有的则有五个，但基本的内容和作用还是大致相同的。修习大圆满法，其不共内加行被分成了五个，即：皈依、发殊胜菩提心、修金刚萨埵法、供曼达或施身积聚资粮、修上师相应法。修完这五个加行之后，接下来就可以进入大圆满法特有加行的修持。



五不共内加行

四共同外加行修完巩固之后，即进入五不共内加行。外加行已经使修行者一心向佛，而内加行则使其佛心进一步巩固，以佛的标准来要求自己，清除自己所积下的罪障，积累成功的资粮，获得上师的加持，这些都是获得证量的基础。五加行的修持枯燥而又艰苦，但这正是对修行者毅力的最好考验，只有坚持圆满五加行的人，才能忍受正行闭关、禁语等苦行的磨炼，最终获得解脱。



播下解脱的种子

皈依三宝

修行者完成共同四加行之后，上师就开始指导弟子修第一不共加行——皈依。实际上皈依这一仪轨贯穿于修法的始终，是一生都要持续进行的。

皈依被称为“诸圣道之基石”，是开启一切正法之门的钥匙。皈依的引导有五个部分。

■ 皈依的基础

开启正法之门的是皈依，而开启皈依之门的就是信心。皈依信心分三种：看到与佛法有关的事物或听闻高僧大德的功德而生起的信心称清净信；听闻轮回之苦和解脱之乐而生起的信心称为欲乐信；了知佛法僧三宝的不共功德与加持之后，深信三宝之外没有其他的依赖和指望，这种坚定不移的信心就称为胜解信。只有持有无比信心，才可能开启皈依之门。

■ 皈依的分类

皈依分三种：因为惧怕三恶趣的痛苦，希求人天的安乐而皈依称下士道皈依；为了摆脱轮回的痛苦，获得涅槃的果位而皈依称中士道皈依；为了挽救众生脱离苦海而皈依称上士道皈依。作为大圆满修行者，应该具有普度众生之心，所以应依止上士道皈依。

■ 皈依的方法

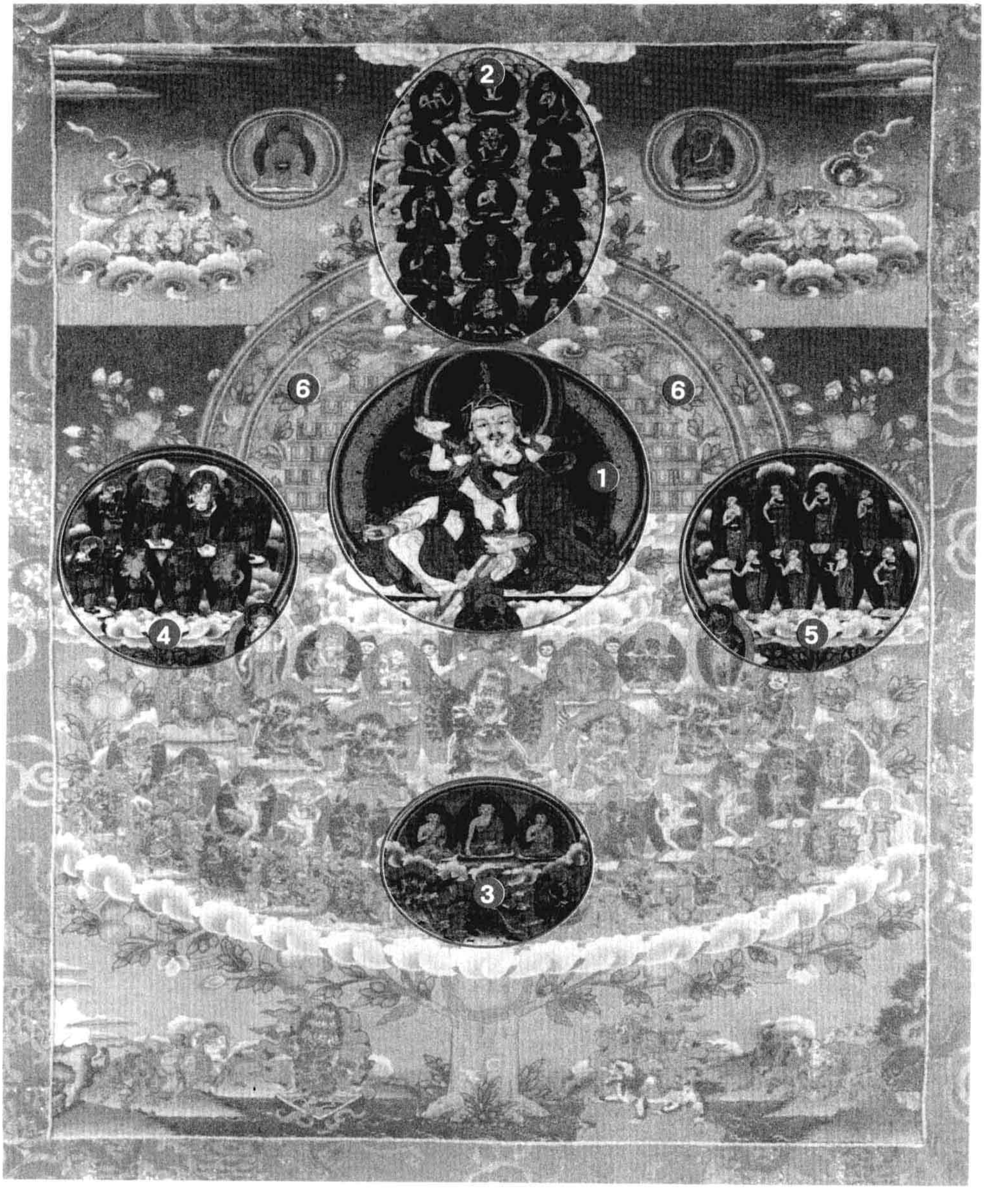
皈依的方法有四种：皈依佛法僧、以身口意皈依、依脉气明点皈依和依本性（空）、自性（明）和大悲（周遍）三种特质皈依。在实际修行中，上师会根据弟子修行的不同阶段而选择不同的皈依方法。

当所选的皈依方法明确后，就应当观想皈依境而修持真实皈依。将自己的住处观想为各种珍宝组成的清净刹土，平坦光滑如镜面。而就在自己前方有一棵明光做成的五枝如意树，枝繁叶茂，遍满整个虚空。树的枝叶以宝铃、缨络装饰。

在中央的树枝上，本体为祖师莲花生大士和佛母益西措嘉双身像，莲师头顶又有大圆满法的各传承上师安坐，如普贤王如来、金刚萨埵、极喜金刚等等，他们周围由本尊天众和空行勇士所围绕。在前方的树枝上，释迦牟尼佛的周围由十方三世诸佛所围绕，身像完美，还放射出不可思议的光芒。在莲师右方

莲师皈依境

藏密不同派别的皈依有不同的皈依观想境界，宁玛派大圆满法的修行者，就以莲师皈依境为修行皈依时的观想对象。



平坦的宝地中央，有一棵明光做成的五枝如意树，中间的主干上是宁玛派创始人①莲花生大士和佛母益西措嘉的双身像，②莲师头顶安坐着晋美林巴尊者之前的历代大圆满法祖师，前方的树枝上是③三世诸佛簇拥着的释迦牟尼佛，莲师右方的树枝上有④三祜主为主的八大随行佛子。左方的树枝上则是⑤舍利子、目犍连声闻二圣和声闻缘觉圣者。莲师后方的树枝上为⑥金光闪闪的存放着六百四十万大圆满续部的格架。树枝的所有空隙中间都有智慧护法神和业成护法神。

的树枝上，又以三祜主（观音、文殊和金刚手菩萨）为主的八大随行佛子由大乘圣者僧众所围绕。左方的树枝上则是舍利子、目犍连声闻二圣由声闻缘觉圣者僧众所围绕。在莲师后方的树枝上为存放经函的格架，格架中央最上方陈列着六百四十万大圆满续部，经函光芒四射，还发出“阿勒、嘎勒”的声音。这些树枝的所有空隙中间都有智慧护法神和业成护法神，男相护法神面朝外，阻止所有外界干扰；女相护法神面朝里，防止已经得到的成就失去。

然后观想今世的父母在自己的右左两侧，前面则聚集着以自己的怨敌和魔障为主的六道众生。这时要面向皈依境合掌顶礼，口中念诵皈依偈，并思想将此生完全托付于上师三宝。这样每一座要尽力念诵皈依偈，至少要圆满十万遍，当然可以分多次完成。

最后收坐，观想皈依境的诸圣众，身体发出无量光芒，逐渐相互融合，最后完全消融于法界中，自心也随之安住于其中。此后在日常生活中，都要随时随地观想皈依境的圣尊，即便睡梦中也不例外。

■ 皈依的学处

皈依佛法之后，自己的日常行为思想要相应改变，行为上要注意：首先，皈依佛之后，不能对轮回中的外道天神进行顶礼或皈依，而应该对佛恭敬供养。其次，皈依法之后，应断除恼害众生之事，连做梦也不例外，同时对只言片语乃至一字的佛经也应生起恭敬之心。第三，皈依僧之后，不能与外道以及诋毁上师、亵渎正法之人交往，而应该对僧宝恭敬供养，生起信心。此外，在思想上要对上师生起真正的佛宝之想，辛勤承侍、供养；对上师的任何教言应生起真正法宝之想，句句认真对待；对上师眷属和弟子以及道友生起真正僧宝之想，相互尊重，相互帮助。

■ 皈依的功德

皈依三宝是一切正法的基础，任何人仅仅皈依就播下了解脱的种子，能够远离不善业，增长善业，成为一切功德的来源，而且还能受到善法护法神的保护。就算皈依后今世没有得到解脱，也能使后世获得解脱和遍知的果位。

三士道皈依

皈依佛法，自然是有所希求。密宗将这些怀着不同目的修习佛法的人分成上中下三士，分别对应着上中下三士道皈依。



中士道皈依

因为了知无论生于六道轮回中的善恶诸道都不能脱离痛苦的本性，为了使自己摆脱轮回的一切痛苦、获得涅槃寂静的果位而皈依，称为中士道皈依。

上士道皈依

不但为追求自己解脱，还因为现见沉溺于轮回大苦海中的所有众生正在遭受无法想象的各种痛苦，为发愿救度他们脱离苦海而皈依，称为上士道皈依，或大士道皈依。

下士道皈依

因为惧怕地狱、饿鬼、旁生三道的痛苦，希求天人各道的安乐而皈依，称为下士道皈依。

天人的安乐只是暂时的，最终仍然逃不出痛苦的魔掌，而且安乐果报消耗殆尽之后，面临的即是将堕入恶趣的痛苦，所以应摒弃下士道皈依。如果只希求自己解脱，而不去饶益那些曾经在轮回中做过自己父母、现在仍然沉沦于苦海中的无边众生是不符合成佛理趣的。所以作为立志于大圆满修行的修持者，应当具有上士道的发心而皈依。

皈依的信心

清净信	欲乐信	胜解信
进入有许多佛像、经书、佛塔的殿堂，或者看到上师、成就者、高僧大德的尊严，或者听到诸佛、高僧的功德事迹，而对佛法生起的信心。	听闻恶趣轮回的痛苦而生起的摆脱之心，听闻善趣与解脱的安乐后所生起的向往之心，听闻正法的功德后所生起的欲修持之心，现见罪业的过患之后生起的欲断除之心。	了知佛法僧三宝的无上功德和加持之后，从内心深处生起信解；想到无论苦乐、病痛、生死三宝都会知晓，除三宝之外，没有其他的依赖和指望。

皈依之后的行与思

外道与内道（佛法）以皈依分别，经过皈依，就说明你已经依入佛道，以解脱成佛为最高目标。皈依之后，要处处约束自己的思想行为，对佛及佛的一切恭敬顶礼，积累善业，同时坚定修行的信心。



三种等同之想



1. 对上师心生佛宝之想，尊敬顶礼上师，甚至上师的身影也不能踩踏



2. 对上师的教言心生法宝之想，哪怕是一言一句也不能置之不理



3. 对上师的眷属和弟子道友心生僧宝之想，不做令他们不愉悦的事

三种应断之事



1. 顶礼供养其他世间天神



2. 杀生或杀生之念



3. 与外道或诋毁佛法上师者为友

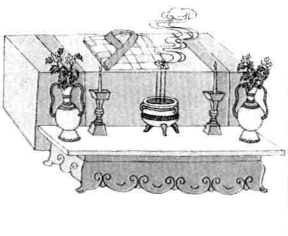
三种应行之事



1. 对佛宝的身像恭敬供养



2. 对法宝的佛经生起信心，顶戴供养



3. 对僧宝的物品顶礼供养

2

【佛法小故事】

有信心才能有成就

修习佛法，信心至关重要。信心能引生一切善法的功德，就好像种子，能生出累累硕果。如果没有信心，就如同种子被烧过一样，连芽也不可能发。对于修行者来说，信心是一切财宝中最殊胜的，是无尽功德的源泉、解脱成就的根本，是获得上师三宝加持的必备条件。具有上等信心和恭敬心，那么所得到的上师三宝的加持也是上等的；具有中等的信心和恭敬心，则所得到的加持也是中等的；如果只具有下等的信心和恭敬心，那么就只能得到少许的加持与悲悯；如果完全没有信心，则即使遇到真佛摄受也无济于事。相反，如果具有真诚的信心和恭敬心，无论谁祈祷，都会得到无边的灌顶加持。

在西藏流传着一个关于狗牙的故事。从前有一位老妇，她儿子经常去印度经商。每次老妇都会叮嘱儿子，要他从印度带回一个佛陀加持之物，以作为她顶礼时的对境。但儿子在印度因为忙于商务，就将母亲的叮嘱忘到九霄云外了，一直也没有带回加持物。一次，儿子又准备去印度，临行前老妇又叮嘱儿子："如果你这次还不给我带回来一个作为顶礼对境的加持物，我就死在你面前！"儿子满口答应，可他在印度经商期间又忘记了，临近家门才想起母亲的叮嘱。"这怎么办？如果还空手而归，母亲一定会自尽身亡的。"他环顾四周，看到路边有一个狗头，于是他拔出狗牙，用绸缎包好带回去交给母亲，谎称是从印度带回来的佛牙。老妇对此深信不疑，生起了强烈的信心，日日顶礼供养。这时，奇迹出现了，在老妇信心的作用之下，狗牙不可思议地生出了许多晶莹剔透、光彩夺目的舍利，她还经常将这些舍利分给邻居，让他们也感受到佛的加持。最后在老妇去世时，出现了光环异香等诸多瑞相。

狗牙何以能成舍利？这是老妇强烈的信心使然。强烈的信心使她认为狗牙是真正的佛牙，这样佛的加持力融入到狗牙当中，狗牙也就和佛牙没有差别了。所以最终老妇也在佛陀的无边加持之下，获得了成就。

由此可见，信心是一切成就的源泉，所以皈依的第一项就是树立对佛法的信心，只有具备无比虔诚信心的修行者才能最终获得成就。

立誓普度一切众生
发殊胜菩提心

皈依之后，接着就是发殊胜菩提心，这是大乘的根本。其重心在于发菩萨愿，也就是发愿把自己的一切完全奉献给六道众生，愿他们都能脱离痛苦，获得解脱。

殊胜菩提心的修行有三大要素：修四无量心、发殊胜菩提心和愿行菩提心的学处。

■ 修四无量心

四无量心即舍、慈、悲、喜四无量心。其中舍心是基础，没有舍，就不能产生慈与悲。所谓舍心是指舍弃嗔恨怨敌、贪爱亲友的偏见，对一切众生生起无有亲疏、爱憎的平等心，把他们看成与现实父母无有差别。因为即便是仇敌，在往昔生生世世中有可能是你的父母。修完舍无量之后，要对三界众生生起慈爱之心，将自己的安乐幸福推己及人，愿一切众生都获得同样的安乐感受，内心唯求利他，这就是慈无量心。同样的，看到众生遭受痛苦，也要感同身受，就像是自己也在遭受同样的痛苦一样，这就是悲无量心。当萌生悲无量心之后，就会为众生现在或未来的快乐而感到喜悦，把富有或开心的人作为发心目标，对他们的喜悦感到由衷的欣喜而不是嫉妒，这就是喜无量心。这四种无量心应反复观修，这样会使自己心地善良，今世事事如意，神灵保佑；后世将获得更好的果报。

■ 发殊胜菩提心

一旦孕育了舍、慈、悲、喜四无量心，就会使菩提心升起。所发的殊胜菩提心依心力差别分三类：希求自己首先获得佛果，然后再将一切众生置于佛地，这就是国王发心或大欲发心，其心力下等；希求自己与一切众生一同获得佛果为舟子发心或胜智发心，心力中等；希求三界众生都获得圆满正觉的果位以后，自己再成佛，称为牧童发心或无比发心，其心力最上。如果按发心的本体分，则又分为世俗菩提心与胜义菩提心两种。世俗菩提心又分为愿菩提心和行菩提心两种，愿就是心理活动，行就是实际行动。胜义菩提心是指在修行中依靠世俗菩提心，经过长期修心之力，最后于道中现见诸法实相，证得空性智慧实义。

发菩提心三步

发菩提心是大乘的根本，是大圆满加行必不可少的修习。发菩提心后，修行者的贪嗔痴毒、妄念等等都被遣除，一心为众生的安乐与解脱而发愿，从此心如止水，更易进入高深的修行。

1 修四无量心



- **舍**：舍弃对怨敌的嗔恨，舍弃对亲友的偏袒，众生皆是父母，均应以慈悯之心待之。
- **慈**：愿希求安乐的众生都能得到自己的安乐，以身口意的慈爱对待三界一切众生。
- **悲**：感受众生的痛苦，就像他们的痛苦也发生在我身上一样。
- **喜**：为众生现在或未来的幸福感到欣喜，对富足安乐者也不生丝毫的嫉妒心。

2 发菩提心





国王发心

国王要先降伏敌人，得到属下的拥戴，登上王位后再维护属下臣民。



舟子发心

船夫希望自己和所有同船乘客同时平安抵达彼岸，此为弥勒菩萨的发心。



牧童发心

牧童为使牛羊免遭豺狼伤害，将其赶在自己的前面，此为文殊菩萨的发心。

3 学处



- **愿菩提心**：修自他平等菩提心、修自他相换菩提心、修自轻他重菩提心
- **行菩提心**：修行方便方面：布施、持戒、安忍、精进、禅定，智慧资粮方面：智慧（般若）

真实的胜义菩提心需要依靠修行力获得，而不依赖于仪轨。初学者发世俗菩提心则必须依靠仪轨，依止上师，并反复修持，以保证菩提心不退失且日益增上。

正式发心时的观想和前面的皈依境一样，于虚空中观想诸佛菩萨等作为发心的见证人，并思考：三界六道的一切众生，自无始以来生生世世中都曾做过我的父母，他们对我都恩重如山，而现在却沉溺于轮回苦海之中，远离正法。这时应当观思：我为一切众生发殊胜菩提心，再修学往昔菩萨们的广大利众之行，然后一定要为轮回中的一切众生全部解脱而精进修持。同时尽力念菩提愿诵。最后观想皈依境中一切圣者从边缘依次化光融入上师体内，上师也化光融入自身体内，趁此机会，自心也生起和诸圣者同样的胜义菩提心，同时念诵发愿偈。发心时，心中一定要生起菩提心，否则不但没有任何实际意义，而且还是欺骗诸佛的行为，后世是要直接堕入地狱的。

■ 愿行菩提心学处

仅仅在修行时发菩提心是远远不够的，还要将这一殊胜菩提心贯彻到日常思想和行动之中，这就是愿菩提心和行菩提心。愿菩提心的修习分三种：修自他平等菩提心、修自他相换菩提心和修自轻他重菩提心。自他平等是指应当认为三界众生与自己毫无差别，并决心以后唯一致力于众生暂时和最终极的安乐。自他相换是指用自己代替受苦的众生，去领受他们所遭受的一切痛苦，让他们离苦得乐。自轻他重是指观想自己无论遭受什么痛苦都能忍受，并愿其他众生的痛苦转移到我的身上，而我的所有安乐与善果他们都能圆满具足。

行菩提心的修习分六度：布施、持戒、安忍、精进、禅定和智慧。就是说修行者不单是观想发愿，还要将愿心付诸实践，并且在实际行动中真正行持布施、持戒等以上六度。

发菩提心是大乘诸道的根本，它概括了佛陀所宣说的八万四千法门的全部精华，是至关重要的教言。其他所有修行，如积累资粮、净除业障、观修本尊、诵念咒语等一切修法，都只是为了使自心时刻生起如意菩提心的方便法门而已。如果远离了菩提心，即便通过各种途径也不能获得圆满正觉果位，即便修法也与外道没有区别。

行动中的菩提心

作为修行者，仅仅发愿还远远不够，要把所发之愿贯彻到日常活动和后面的修行之中。这样身与心达到高度的一致，举手投足都是菩萨行为。

第1方法 布施



1. 财布施
将财物甚至肢体布施。

2. 法布施
为他人灌顶传法，或劝他人趋入善法。

3. 无畏布施
挽救众生免遭屠戮。

第2方法 持戒



1. 禁恶行戒
身口意断除十不善业。

2. 摄善法戒
尽力行善，就算善行微小也不例外。

3. 饶善法戒
依靠四摄法而直接办成利益众生的事业。

第3方法 安忍



1. 忍辱邪行
原谅、饶益他人对自己的殴打、诋毁等。

2. 忍耐苦行
为修持证法忍受修行的一切苦难。

3. 不畏深法
千方百计领会深奥法语的真意。

第4方法 精进



1. 擐甲精进
以诸佛菩萨、圣者前辈为榜样精进。

2. 加行精进
抛弃懒惰懈怠，抓紧一切时间修持正法。

3. 不满精进
不到圆满不满足，时时精进修持。

第5方法 禅定



摒弃内心贪欲和嫉妒，选择无散乱、喧闹之处，不执著于一切而入定。

第6方法 智慧



1. 闻慧
如实理解上师所讲正法的词义。

2. 思慧
更深刻地理解正法之义，达到可自主修行之境。

3. 修慧
通过实修之后，对正法又有更深的领悟。

仅仅只是发菩提心，就可以洗净无数的恶业，而且无限地扩大善业。你从一瞬间的菩提心所获得的功德，甚至超胜于用铺满恒河两岸的珠宝供养每一尊佛！它的福泽无限无量！它是大乘的根本、整个佛法的心脏。

忏除一切业障

修金刚萨埵法

要在修行中获得证悟，最大的障碍就是罪障和习气，因此忏除罪障至关重要，佛宣说了无数净除罪障的方便法门，其中最为殊胜的就是念修金刚萨埵法。

修持大圆满正行之前，必须修念金刚萨埵法这一方便法门，忏除一切业障，以清净之身进入正法的修持。

■ 忏悔之理

我们每个人在今世，乃至之前的无数世中，都曾积下了无数恶业，这是我们堕入恶趣的主要原因，也是我们修持正法的主要障碍。幸好任何罪业通过忏悔即能清净，但忏悔必须诚心诚意，不能口诵真言而心念别转，也不能于忏悔之后又屡次造恶。所以在忏悔时，一要具有前面所提到的愿行菩提心，二要对往昔所造的一切罪业生起后悔之心，三要发愿从即日起无论如何也不再造那样的罪业，四要于日后尽力行持对治往昔恶业的善业。明了以上道理之后，就开始真实念修金刚萨埵。

■ 观想金刚萨埵

自己平淡而住，观想如下情景：头顶上方的虚空中有一千瓣百莲花，其上有一如满月的圆满月轮，月轮上有一白色“吽”字，然后一瞬间，“吽”字变成了本体为三世诸佛之总体、形象为圆满报身的本师金刚萨埵主尊，双足跏趺，宝像庄严，与白慢佛母无二双运。

观想之后，便诚心忆念自己此生以及往世的所有罪业，诚心忏悔，请求本师宽恕，愿此时此地，一切罪障即刻荡然无存、全部清净。并观想自己以前因为愚昧无知造了那些罪业，现在依靠上师的悲心成了懂得利害之人，所以发愿从今往后，即使遇到生命威胁也不再犯。然后开始念忏悔诵。

■ 念修百字明

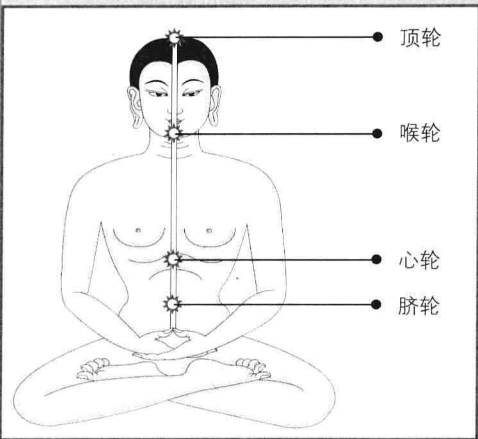
念诵完毕后，又开始观想：金刚萨埵佛父佛母的心间有一芥子大小的月轮，上面有一白色“吽”字，然后对此境念诵百字明一遍，观想这百字明字字不相抵触，绕旋于“吽”字周围。之后自己又以祈祷的方式口诵百字明，观想所有的文字犹如火融寒冰成水滴般源源降下大悲、智慧甘露，通过佛父佛母

金刚萨埵观想境

金刚萨埵的形相

金刚萨埵身色洁白，宛如十万个太阳照在雪山上，一面二臂。右手持五股金刚杵，代表明空，左手持金刚铃，代表现空。双足跏趺，身具绫罗五衣和珍宝八饰。与白慢佛母无二双运，为立体形象，并好似镜中影像一般明了鲜亮。由其心间的百字明融降甘露，经密处流向修行者。





明降甘露 洗涤罪业

甘露自头顶源源流入，使体内一切疾病化为脓血，一切魔障化为毒虫、一切罪障化为污秽水汽，经足底、肛门、毛孔排出体外。随后甘露经三脉四轮灌满全身，身体清净圆满。

罪业流出 偿还罪债

大地裂开，冤家债主张口伸手，接住流下的脓血污物，变为金银、衣食等所欠之物，最后满意离开。表示修行者已经化解宿怨、偿清罪债，然后大地重新闭合。

经过金刚萨埵法的修行，修行者不但罪障得到清除，而且还获得了金刚萨埵上师的四灌顶，获得了诸佛的加持，从此以清净之身修习高深密法。



阎王饿鬼接住所欠之物

的身体，从他们双运的密处流出，流入自己头顶，使自己体内的一切疾病都化为腐败的脓血，一切魔障都化为各种毒虫，一切罪障都化为污浊水汽，最后被甘露冲走，从足底、肛门、毛孔等处排出体外。

这时观想自己下方的大地裂开，所有冤家债主围绕着阎王，张口、伸手一直等着，将冲下来的脓血接住，这些污物在他们手中就便成了他们所要索取的物品，如金银、衣物等等，取回债物后，他们心满意足地离开。至此自己的一切宿怨都已清偿，裂开的大地也闭合了。

然后又观想自己的身体内外透明，从佛父佛母身上降下的甘露从头顶沿中脉降至四轮，进而流遍全身，如此体内各处都充满了白色的甘露，犹如水晶瓶装满牛奶一般。观想在甘露流降的过程中，自己依次得到了宝瓶、秘密、智慧、论辞四种灌顶，清净了四障、生起了四喜智慧，现起了四身之果位。同时诵念忏悔文。

念完忏悔文，上师金刚萨埵会说："善男子，你所违犯的一切罪障都已清净。"说完便化光融入自己内。这时，观想自己变成了金刚萨埵，在心间的月轮上，中间是蓝色的"吽"字，前面是白色的"嗡"字，右边是黄色的"班扎"，后面是红色的"萨"字，左边是绿色的"埵"字。然后诵念"嗡班扎萨埵吽"，同时观想从五字放出相应颜色的光芒，光的顶端有诸供养天女撒出七宝、金轮等无量供品，供养于诸佛菩萨，从而圆满了资粮、清净了罪障。随后来自诸佛的加持也变成不同颜色的光融入自身。又观想从五字放射的光芒照射到三界六道一切众生，使他们的罪障、痛苦全部清净，整个世界都成为金刚萨埵的东方现喜刹土。

■ 最后的观想

收坐时，观想境界收摄于金刚萨埵尊众之中，并渐次化光融入自身，自身也从边缘逐渐化光融入心间的"嗡"字，"嗡"字又融入"班扎"……这样五字依次融入，最后融入"吽"字的下端，再依次向上端融入，最后在"吽"字最顶处的"那达"之间消失于空中，这样心稍许放松而入定。当再次从定中出来时，要将一切想象为金刚萨埵净土，并念诵回向发愿文将所得功德回向众生。

金刚萨埵百字明



藏文发音

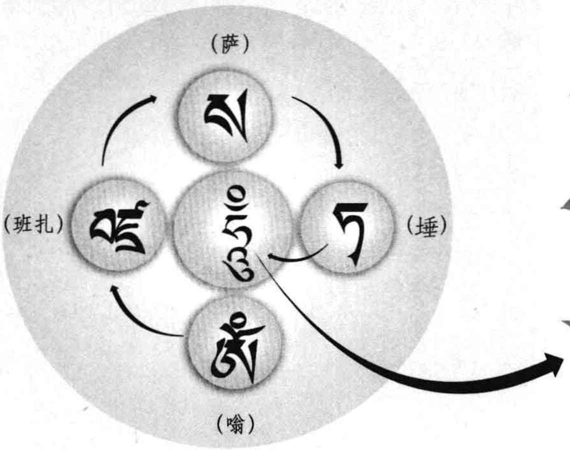
嗡班扎萨埵萨嘛雅　嘛努把拉雅
班扎萨埵德洛巴　底叉知卓麦巴瓦
苏多喀哟麦巴瓦　苏波喀哟麦巴瓦
阿努然多麦巴瓦　萨瓦司底麦札耶叉
萨瓦嘎玛斯杂　麦紫丹 喜日亚 古汝吽
哈哈哈哈　火　罢噶温
萨瓦达塔噶达　班扎嘛麦母扎
班杂巴瓦 玛哈洒嘛雅　萨埵阿

百字明功德

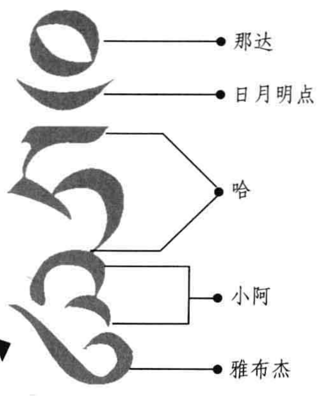
百字明功德无量，金刚萨埵世尊曾发下大愿："如果有众生造五无间罪，破坏三昧耶誓言，一旦他们能听到我的名号，对我有虔信，念诵咒王百字明，则一切罪障清除无余。"

❶能忏悔及消除无始以来之罪业；❷能止一切恶念，令其不再增长；❸能破除一切烦恼；❹能增长无量无边之福智；❺能生种种功德。于修法后，能加诵此咒若干遍，所有修法时的过失错误遗漏之处，诸佛菩萨将不以为咎。❻随愿所求，事事如意。

金刚萨埵心咒：嗡班扎萨埵 吽



藏文吽字



"嗡班扎萨埵吽"即为金刚萨埵心咒，观想时，由这五字发出五光，将外器世界变成金刚萨埵刹土。收坐时，外境依次化光融入"嗡"字，"嗡"字又融入"班扎"，"班扎"又融入"萨"，"萨"又融入"埵"，"埵"又融入"吽"字最下端的"雅布杰"、"雅布杰"融入"小阿"，"小阿"融入"哈"，"哈"融入头部的日月明点，到"那达"之间次第融入，最后连"那达"也如彩虹般消失于空中。至此，观想即告完成。

积聚福德、智慧之资粮

供曼达

获得福报的力量，来自圆满福德、智慧两种资粮，而供曼达则是一切修法中迅速积聚福德、智慧最圆满而巧妙的方法。

修成佛位，就是要修成色身（报化二身）与法身，而要修成此二身，则必须积累福德和智慧，依福德资粮可得色身，依智慧资粮可现殊胜法身。不但在加行中要积累这两种资粮，而且在日后的修行中也要不断积累，直到获得圆满正觉果位。如果没有资粮而修法，就好比从沙子中榨油，是不可能有收获的。供曼达就是积聚福德资粮最重要的实修方法。

曼达的种类

曼达分为所修曼达和所供曼达两种，所修曼达作为所修境供于供桌的坛城上，并设置八供供养。所供曼达则用来修供，又有五种：即七堆曼达、三十七堆曼达和法、报、化三身曼达。一般应准备两套曼达盘，如果只有一套，则可用唐卡或直接观想来代替所修曼达。

曼达盘和供品的要求

曼达盘要根据自己的经济能力选用，但不论使用何种曼达盘，在供养前都必须认真擦拭，擦拭时口诵百字明。这并不是说曼达盘不干净，而是以此来忏悔、擦拭自身自己身口意的业力。这擦拭也是一种修行，不可忽视。

修供用的供品也应根据经济能力尽力选用。但不管使用哪种供品，都要做到没有杂物、干净清洁，并用藏红花等香水浸过。经济条件许可的也不能反复使用陈旧供物，供养后的供品要全部布施，而不能自己享用。

修供要点

修供曼达的重点不在于供品的多少与珍贵，而是修行者的诚心和对钱财、名利等心爱之物的舍心，所以贡品要尽自己的能力选择，不能生活富裕却拿瓦砾当供品。另外，左手在持曼达盘时，时间一长就会很疼痛，但应尽力持住，因为这也是一种苦修。只有不畏一切艰苦、永不退缩，才能圆满大资粮。

供养功德

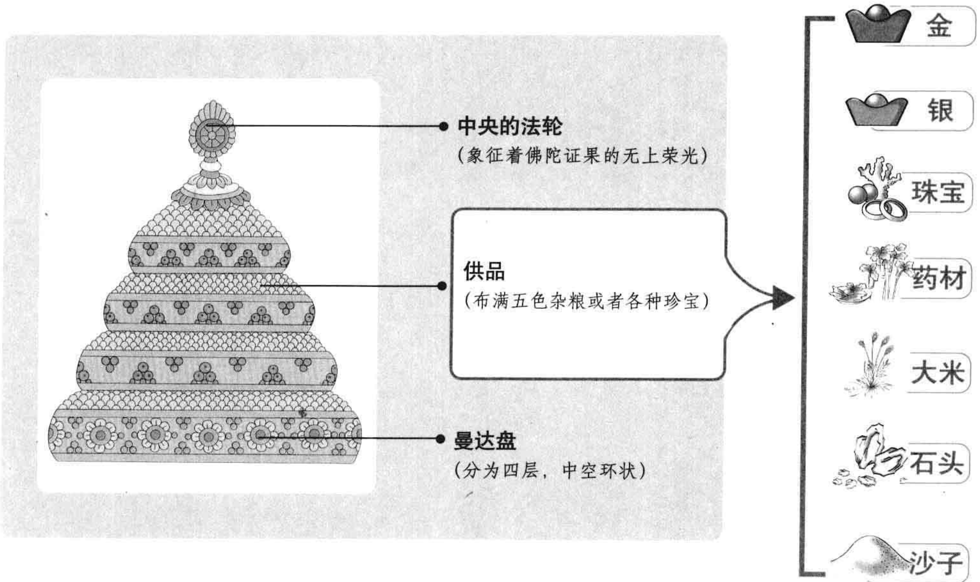
供养所得功德的大小，不是取决于供品的珍贵程度或修供次数，而是完全取决于自心。修供曼达时，应以发菩提心为前提，如果没有真切而广大的发心，当然也就没有广大的功德。

供曼达的准备

供曼达之前，要准备好供桌、曼达盘、供品等等，每一种都要根据自己的能力认真准备，不可马虎。因为用什么器具，代表的是修行者自己的信心和诚心，供曼达就是要把这份对正法的信心和诚心来献给诸佛菩萨，以圆满自己的资粮，同时也使自己的信心更加坚定。

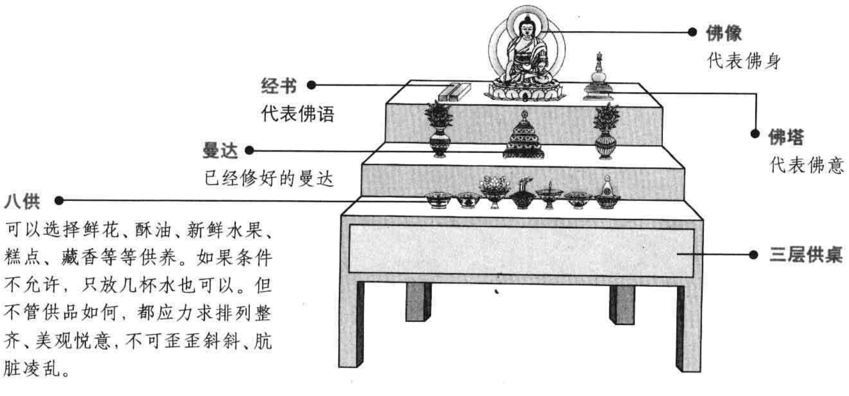
曼达盘和供品

曼达盘一般分为四层，都是中空的环状，以银铜等质地的薄皮制成，上面还饰有花纹，有的则镶嵌珠宝，形成各种图案。曼达每层依次向上收敛，形成塔形。



供曼达的供桌

供桌一般用三层供桌，最上一层放置佛像、经书、宝塔，中间一层放置曼达盘，下面一层放置供品，如五供、八供等等。如果条件不允许，只放几杯水也可以。但不管供品如何，都应力求排列整齐、美观悦意，不可歪歪斜斜、肮脏凌乱，这也是积累福德资粮的重要方面。



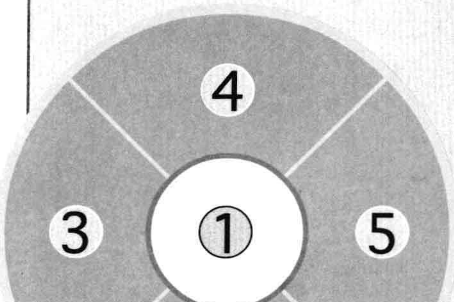
修供曼达的程序

作为大圆满的修行者，在加行中至少要圆满十万遍供曼达。供曼达的方式有多种，但并不是每种都要做十万遍。而是指一共要修七万遍七堆曼达和三万遍三身曼达。每次在修七堆曼达和三身曼达之前，都必须先修三十七堆曼达一遍。即如果修行中途间断后重新开始，要先修三十七堆曼达再开始计数。

供所修曼达（第一次） → 供三十七堆曼达（以后每次开始时） → 供七堆曼达圆满七万遍 / 供三身曼达圆满十万遍 → 圆满十万遍

所修曼达仪轨

所修曼达要作为所修境放置在供桌上，周围用八供围绕。如果没有所修曼达，也可以用皈依境唐卡或五方佛唐卡代替，如果这也没有，直接观想所修境也可。所修曼达一共有五堆，放置方法及顺序如下。依观想的所修境不同，每堆供品都代表着不同的意义。



一、观想皈依境

①莲花生大士及历代大圆满传承上师，以重楼式安坐
②释迦牟尼佛，贤劫千佛围绕其周围
③以观世音菩萨为首的八大菩萨及大乘僧众
④以目犍连、舍利子为首的声闻缘觉圣者及小乘僧众
⑤金光闪闪的阁架，其中堆放着层层叠叠的法宝经函

二、观想五方佛坛城（以己方为东）

①中央毗卢遮那佛及佛部诸圣众
②东方阿閦如来及金刚部诸圣众
③南方宝生如来及珍宝部诸圣众
④西方阿弥陀佛及莲花部诸圣众
⑤北方不空成就佛及事业部诸圣众

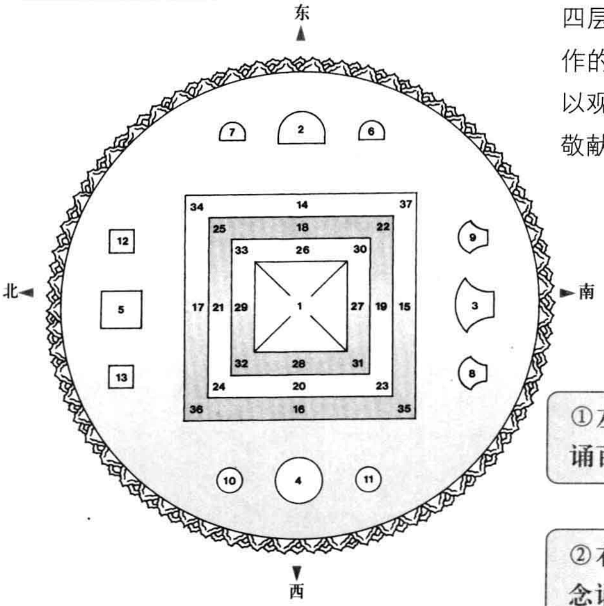
三、观想阿弥陀佛坛城（顺序有变，先左右再前后）

①中央阿弥陀佛
⑤右侧观世音菩萨
③左侧大势至菩萨
②前方贤劫千佛
④后方为以《阿弥陀经》为主的八万四千法门经典

三十七堆曼达

三十七供曼达

三十七堆曼达完成后即我们常见的四层曼达，它是萨迦法王八思巴最早创作的，后来为各派所用。修供时也要配以观想，他代表的是将整个大千世界都敬献给诸佛菩萨，以此来圆满资粮。



三十七供放米位置及次序示意图

观想境 莲师皈依境

诵念文

嗡班扎布米阿吽。金刚大地自在基。嗡班扎惹客阿吽。外以铁围山围绕

1.中为山王胜须弥	14.宝山	27.鬘女
2.东胜身洲	15.如意洲	28.歌女
3.南瞻部洲	16.满欲宝牛	29.舞女
4.西牛货洲	17.自长粮谷	30.花女
5.北俱卢洲	18.宝轮	31.香女
6.身洲	19.如意宝	32.灯女
7.胜身洲	20.王后宝	33.涂女
8.猫牛洲	21.大臣宝	34.日
9.胜猫牛洲	22.象宝	35.月
10.谄洲	23.马宝	36.宝伞
11.上仪洲	24.将军宝	37.尊胜幢
12.胜边洲	25.宝藏瓶	
13.有胜边洲	26.嬉女	

将此等无不圆满之天人受用，供养至尊根本传承诸上师、诸佛菩萨及轮围圣众护法空行诸眷属，如是供养为利有情，祈请悲悯纳受，受已敬请赐予加持。

修供仪轨

①左手持基盘，以右手腕擦拭，口诵百字明。

②右手无名指沾香水涂在基盘上，念诵第一句咒语。

③用拇指与无名指拈一朵花(或供物)在基盘上右绕一圈，之后置于基盘中央，念诵第二句咒语。

④念诵第三、四句咒语，将铁围山放上。

⑤念诵咒语，按左图顺序安放供品，最后放上金宝顶，双手托住曼达盘底部，向右顺时针上下旋转三圈，并观想以此三十七供供养所修境中的三宝尊众。

⑥将曼达圈及供物置于供桌上，然后以左手持曼达基盘，开始修七堆曼达。

七堆曼达和化身曼达

七堆曼达

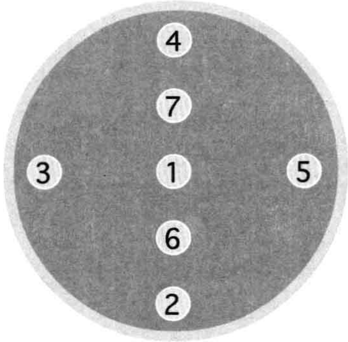
修供仪轨

一边诵念仪轨，一遍按照图示顺序堆置供物于曼达盘上，堆完后以顺时针方向将供物拭净，再从新开始。诵完堆完算一遍，加行中一共要如此修行七万遍。

观想境 莲师皈依境

诵念文

大地涂香撒妙花，日月四洲须弥山。
缘为佛刹供养故，诸众愿获清净刹。
于自他身口意三业赐加持。
依荡咕汝日那曼杂拉刚尼雅达雅密。



七堆曼达

各堆寓意

①须弥山，②东胜神州，③南瞻部洲，④西牛贺洲，⑤北俱卢洲，⑥日，⑦月

三身曼达之化身曼达

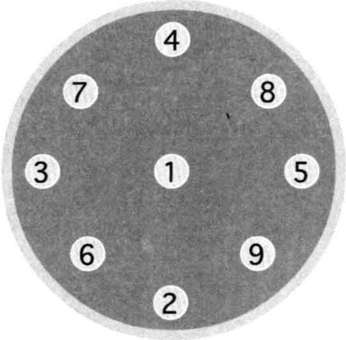
修供仪轨

一边念诵仪轨堆放供品，一边用意念摄取三千大千世界中所有人天受用、财富供养给上师的化身尊众。供化身曼达有两种方式，一为九堆法，一为五堆法。

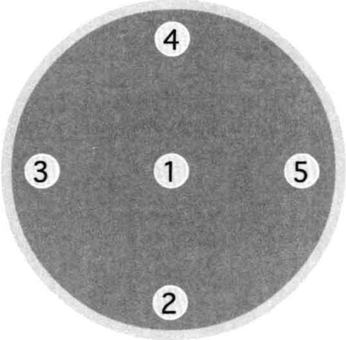
观想境 莲师皈依境

诵念文

嗡阿吽
三千世界百俱胝刹土，七珍宝等人天财富满。
我身资具受用悉贡献，愿获成就转法轮王位。



九堆法



五堆法

各堆寓意

①—⑤为须弥山和四大部洲，⑥七政宝（即金轮宝、如意宝、王妃宝、大臣宝、白象宝、骏马宝、将军宝），⑦人天受用妙乐，⑧自己的五蕴身，⑨自己的寿命福报、地位财富等所有最欲求的事物，以及三世积累的所有善根。

各堆寓意

①—⑤为五方佛坛城，观想无数须弥山、四大洲、七政宝、人天受用妙乐、自己的五蕴身、寿命福报、地位财富等所有最欲求的事物，以及三世积累的所有善根，全部堆积于五方佛处作为供养。

报身曼达和法身曼达

三身曼达之报身曼达

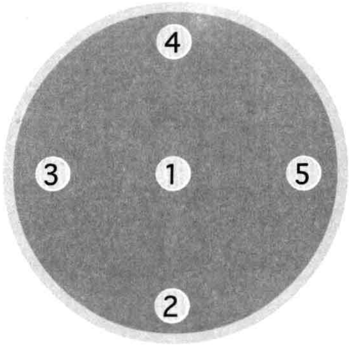
修供仪轨

一边诵念堆放五方佛刹土①—⑤，一边观想无数个五大庄严刹土，全部由良田、宝殿、天女严饰，以此供养上师报身尊众。

观想境 五方佛坛城

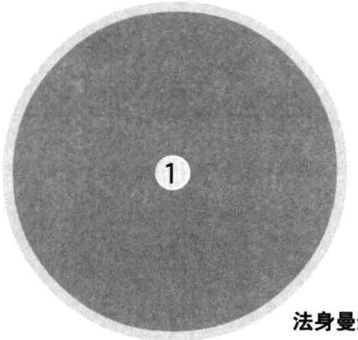
诵念文

色究竟天大乐密严刹，具五决定五部佛堆聚。
妙欲供养之云无由边，供已祈获受用报身土。



报身曼达

三身曼达之法身曼达



法身曼达

修供仪轨

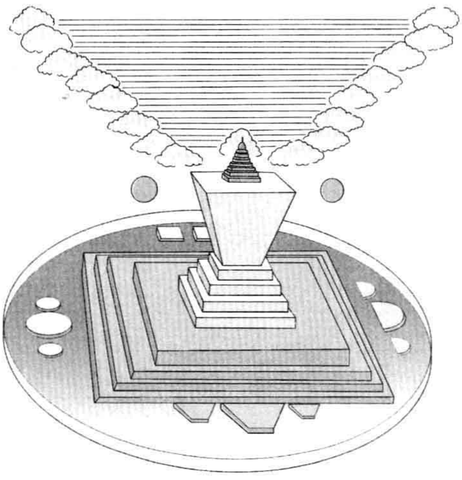
一边诵念，一边观想将自己的意识不论好坏全部作为供品供养上师，并且融入上师法身，与之合而为一、无二无别。

注意：化身、报身、法身曼达加在一起为一次三身曼达，在大圆满加行中，要圆满三万遍。

观想境 无生法界

诵念文

万由悉皆清净童瓶身，大悲不灭法性游戏严。
身密明点心识执著净，供已愿证法身妙刹土。



须弥山

供曼达的功德

在供曼达中，行者重复把整个宇宙献给皈依处，这种至高无上的功德行为，可以迅速圆成他的福德资粮。他又了解到这种供养、受者和施者本身并无实体，而是空的，这种体认就可以同时圆成他的智慧资粮。而且依实物与意幻物的供修，还能够圆摄六度：以奉献供物为圆满布施；擦拭供盘为清净持戒；手持供盘为苦行安忍；十万修量为无比精进；一心安住为等持禅定；三轮体空为无缘智慧。

相关链接

三千大千世界

四大洲、须弥山及梵天为一个世界，一千个世界称为一千小千世界，一千个小千世界称为二千中千世界，一千个中千世界称为三千大千世界。

施舍身体积聚资粮

古萨里施身法

积聚资粮的修行除供曼达之外，还有古萨里施身法。它让修行者将自己最珍爱的身体供养给上师诸佛，乃至一切众生，以此断绝魔障、积聚资粮，其功德更大。

“古萨里”在梵文中是乞丐的意思，是指一些孑然一身的瑜伽士、住山者等无法获得其他用于积累资粮供品的人。他们只能依靠观想而供施自己的身体，以此来积聚福德资粮。因为人们千辛万苦所积累的一切都是为了滋养自己的这个身体，能够断除对身体的爱执而供施身体，要比供施其他物品更殊胜、功德更大。西藏有一种说法：供施马象成百倍，供施妻儿成千倍，供施身体十万倍！

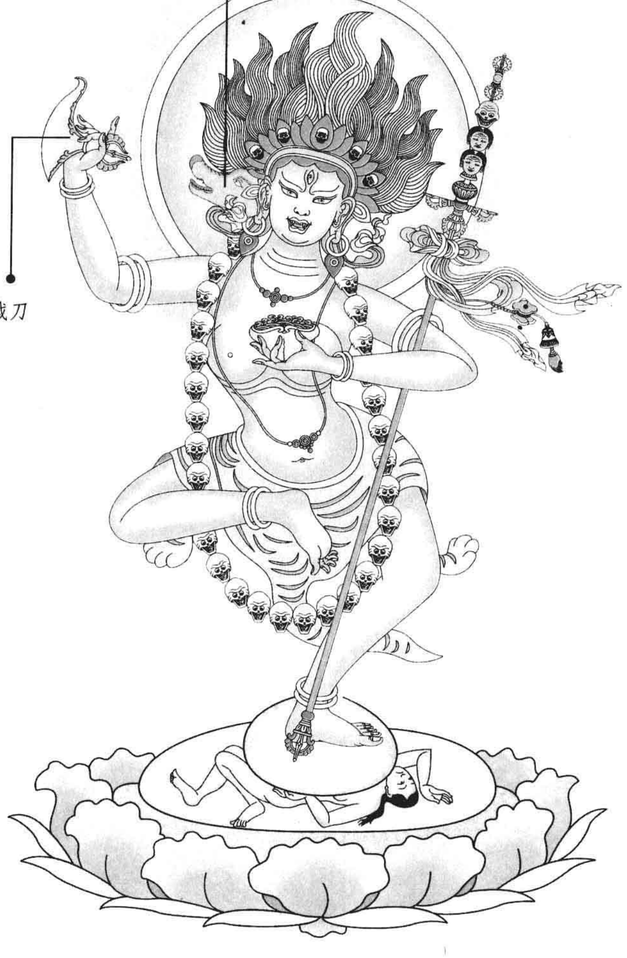
首先将自己的心识本体观想为一豌豆大的明点。念“呸”字，观想明点由梵穴跃入上空，随即变为玛吉黑怒母（金刚亥母），左手持盛满血的嘎巴拉碗于胸前，右手挥钺刀于空中，右耳旁有一黑色猪面发出吼声。同时自己的肉体立刻变成一具肥壮滑润、大小等同于三千大千世界的尸体而骤然倒地。然后怒母执钺刀向尸体齐眉一指，天灵盖立刻断落，变成了一个大小等同三千大千世界的颅器，仰置于三个大如须弥山的人头支起的灶上。怒母随即用钺刀挑起尸体置颅器内。在颅器上方有一白色的倒“杭”字向颅器内滴注甘露；在下方有一红色的短“阿”燃烧起熊熊烈火，烧煮颅器中的尸体。沸腾熔化后所有的不净之物都化为浮沫、水泡而溢出，颅器中充满了清净的智慧甘露。

再观想从怒母心中化现出无数白、黄、红、绿、蓝五色事业空行母，手持颅器中智慧甘露精华化现的无量妙供，供养上师、诸佛菩萨等一切圣众。诸圣众心生大乐而加持于我及一切众生，使我圆满了资粮、清除了罪障；又观想各空行母将智慧甘露化为各种宝藏，布施给一切六道众生以及前世债主，使大家全部心满意足。既为我偿还了业债、清净了罪障，又使一切有情远离了所有的业障、痛苦与习气而得圣果。

观想过程中应一直念诵“嗡、阿、吽”，当施舍完毕后，再念诵“呸”及诵文，诵毕，即毫无我执而入定。

古萨里施身法观想境

古萨里施身法又称断法，它要求修行者通过观修慈悲菩提心，彻底根除贪爱自己的我执，将身体毫无吝惜针施与鬼神为食，熄灭他们的嗔恨、粗暴，为引导他们趋向正法而诚心诚意发愿，最终彻底根除自己心中的贪嗔、苦乐、贤劣等一切分别之念。



玛吉黑怒母（金刚亥母）

辨认特征

1.持物

左手持盛满血的嘎巴拉碗于胸前，右手挥钺刀于空中。有时拐一杖，代表胜乐金刚。

2.形相

右耳旁有一黑色猪面发出吼声。

玛吉黑怒母，即金刚亥母、金刚忿怒母，是胜乐金刚的明妃。她与胜乐金刚都是藏密噶玛噶举派的主修本尊。因其头上有一猪头，猪属亥，故称金刚亥母。在古萨里施身法中，她是主要的观想本尊。

修行时机

修施身法的最好时机即在傍晚时分，这时天空刚要变黑，月亮和星星尚未出现，众多的阴魂四处漫游，寻找血肉当作他们的食物。这时修行者的供养正好可以满足他们的口欲，以免他们伤害其他众生。

名词解释

施身法

施身法是断境法之一，在西藏，断境法的修行起源于菩提达摩，传说他路过西藏时，对一位女弟子传授此法，这位女弟子就是西藏非常有名的上师玛吉拉尊，她是藏传佛教少有的女性大成就者，其思想成为西藏女尼思想的主流。通常，西藏人去印度学习佛法，但玛吉拉尊例外，很多印度人来西藏跟随她学习女系断境法，这也是少有的从西藏传到印度的修行法。

获得来自上师的加持

修上师相应法

自从我们皈依后就成了佛教徒，发了菩提心就是真正的大乘佛教徒，修金刚萨埵可忏除罪业，供曼达和古萨里施身可增长资粮，而修上师瑜伽则可让我们得到上师的加持，这是证悟大圆满无上智慧的必备条件。

在西藏密宗正法的修行中，上师的加持是非常重要的，尤其是证悟大圆满，其证悟既不需要逻辑推理，也不靠气脉明点的修法，在所有加行修完之后，最后要证悟空性的关键就是依靠上师的指导和加持。上师相应法又称上师瑜伽，是获得上师加持的最方便修行。修行时，修行者对上师要有不可动摇的强烈信心，否则不可能获得成就。

■ 观诸尊集会之清净刹土（观想福田）

首先将自己的处所观想为圆满具足、光明遍照的莲花宫殿，将自己的本体观想为益西措嘉空行母，相貌观为至尊金刚瑜伽母，然后观想头顶一箭许的上方虚空中有一个由各种珍宝组成的千瓣莲花垫，其上依次是日轮和月轮，月轮上面就座着莲花生大师，宝像庄严。然后开始诵咒，同时，按照咒中意思观想诸多上师、空行都降临，融入观想的莲师。这样观想念诵之后，莲师就成了所有根本上师的综合体。

■ 七支供

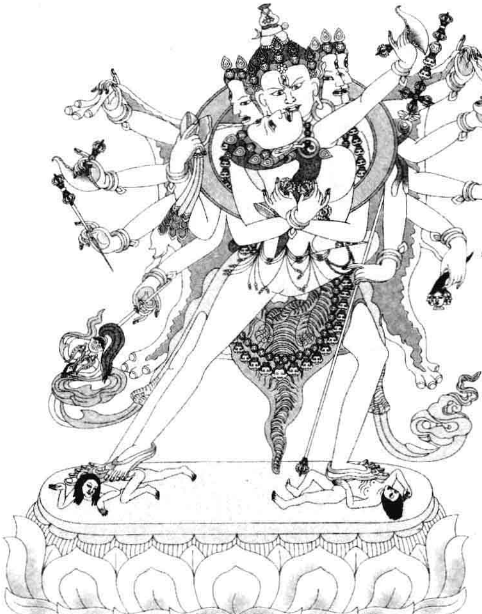
七支供是显密共同的积累资粮方法，在上师面前供七支供能更迅速地圆满广大资粮。七支供一共有七种。

1. 顶礼支

顶礼时首先要合掌，两只手掌不能完全地合在一起，从手心到手指之间都要有空隙。合掌的方式有两种：嘎屋式和莲花苞式。不论采取哪个方式，手掌中都要留有空间，要观想手中拿着如意宝。顶礼的第一步是将手掌放在心间，而不是头顶上，这表示对佛菩萨的恭敬。第二步是将手掌放在头顶的发旋儿处，而不是额头上，清净自己的身障。第三步放在喉间，清净自己的语障。第四步放在心口，清净自己的意障。之后五体投地，即额、双掌与双膝同时触地，清净五毒烦恼的障碍，获得身、口、意、功德、事业五种加持。在顶礼的同时，观想在自己四周有无数的父母众生及冤亲债主随着自己一同顶礼，也就是有无

观想福田

所谓"福田"，就是莲花生大师所在的清净刹土——铜色吉祥山。在这一步，修行者将自己的住处观想为莲师清净境，将自己观想为至尊金刚瑜伽母，将莲师观想为众多上师的集合体，并以此境为下一步修法的所依之境。





金刚瑜伽母身形特点		莲花生身形特点
金刚瑜伽母身形特点	**体貌** 身红色，裸体佩带骨饰花蔓，一面二臂三眼 **持物** 右手举髅鼓，象征唤醒痴愚；左手执弯刀，象征根除三毒	**体貌** 如十六少年，表情微怒，嘴边有两撇小胡子 **服饰** 身着大氅、法衣、咒士衣，头戴莲花帽 **持物** 右手以期克印持金刚杵于胸前，左手平托装满智慧甘露的人头颅器，左腋执持九环天杖	莲花生身形特点

观想时诵念文

哎玛吙

自现自成清净无边刹 庄严铜色吉祥山中央 自身观为金刚瑜伽母 一面二臂红亮持刀盖（托巴） 双足舞式三目视虚空 头顶日月千瓣莲垫上 总集皈处根本上师尊 无别海生金刚变化身 白里透红亮泽童子相 身着大氅内法咒士衣 一面二臂国王游舞式 右手金刚左持托巴瓶 头戴具瓣莲花鹿耳帽 左腋之下殊胜空乐母 以隐式持三尖卡张嘎 住于彩虹明点光蕴中 外旋绚烂五光庄严界 化现君臣二十五尊者 印藏成就持明诸圣众 一切空行护法如云聚 住于明空大平等之中

以上边念边想，然后以猛烈诚信恭敬之心念诵：

吽！邬金刹土西北隅 莲茎花蕊之座上 稀有殊胜成就者 世称名号莲花生 空行眷属众围绕 我随汝尊而修持 为赐加持祈降临 格日班玛思德吽

数的身体在同时向佛顶礼。这样的顶礼要累计做到十万遍，还要另左一万遍作为补充。

2. 供养支

主要是以清净心观想，在上师座前，用各色各样的实际供品及意幻的无数美妙供品来尽力供养。实际供品要以不为吝啬所束缚、不虚伪、不炫耀的心态摆放，观想供品可以是神馐、宝殿、乐器等等，此外，平时在公园里或路边看到鲜花，或是秀美的风光，都要想到供养三宝，如此则时时刻刻都可积累功德。

3. 忏悔支

忏悔无始以来所造的所有罪业，并发愿从今永不再犯，然后观想这些罪障在自己的舌头上集成黑团，前面观想中的上师佛菩萨放光照射在这些罪业上，使之即刻清净。

4. 随喜支

这里随喜即看到他人闻思修法、行善积德时，要生起欢喜心，而非嫉妒心。随喜是一种强而有力的积累资粮方法，譬如，假如有人供斋给僧众，旁人虽然没有供斋，但如果能诚心诚意地随喜，则他与供斋者得到的善根功德是完全一样的。

5. 转法轮支

释迦牟尼成佛后七七四十九天没有说话，梵天与帝释就下来向佛供养了右旋海螺与金轮，并请佛转法轮。同样，修行者要观想自己身体变成无数个身体，在无数的佛座前各站一个，祈请佛转法轮，佛也应允了，并为适应不同根基的众生而转了大小乘的法轮。虽说这是我们的观想，但只要有诚心，还是可以圆满资粮。

6. 祈请不入涅槃支

当释迦牟尼佛预备涅槃时，有一个居士叫珍达祈请佛延迟涅槃，佛就推迟了三个月才涅槃。修行者要观想自己变成无数个身体，站在无数刹土中即将要涅槃的佛和金刚上师们的座前，祈请他们不要涅槃，继续度化众生，他们也答应了。

七支供

七支供为上师瑜伽的第二步，都是积累资粮的方便法门。七支供每一步观想的同时，都要诵念一句相应的咒语。

七支供步骤及诵文

顶礼 获得加持和功德
诵念 嗡 吾身化为尽刹尘示现变化而顶礼

供养 圆满资粮
诵念 实设意想等持力 万有供物作印献

忏悔 净除罪障
诵念 所有三门不善业 法身光明界中忏

随喜 积聚福德资粮
诵念 真俗二谛所摄持 一切善资作随喜

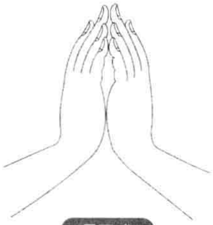
忏悔 净除罪障
诵念 所有三门不善业 法身光明界中忏

请转法轮 祈请上师讲法
诵念 请转三乘诸法轮

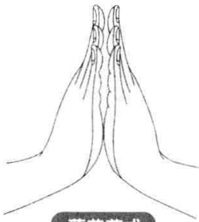
回向 利益众生
诵念 三世所积诸善根 回向成为菩提因

顶礼注意事项

两只手掌不能完全地合在一起，从手心到手指之间都要有空隙。合掌的方式有两种：一是嘎屋式。嘎屋是一种带在身上的四方形法器，嘎屋式的手指头没有合在一起，看起来有些像嘎屋的方形。二是莲花苞式。两个食指与无名指放得比中指低一点，指尖接触，这样看起来有些像含苞待放的莲花。

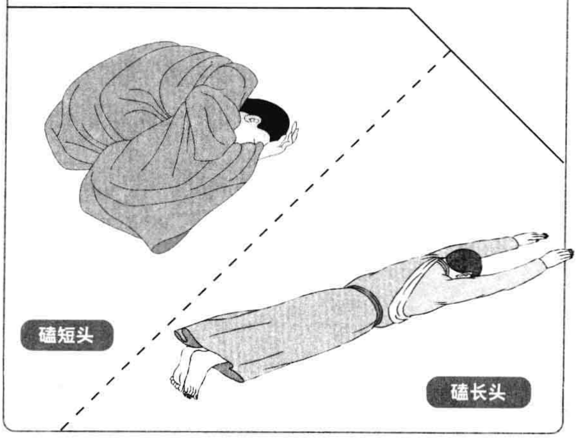


嘎屋式



莲花苞式

磕头时五体投地，即额头、双掌与双膝同时触地，观想向佛的身、语、意、功德、事业顶礼，清净自己极细微的障碍，有些人称此为磕短头。如将身体伸直匍匐于地以五体顶礼，则称之为磕长头。当身体趴下去时，双手合掌置于头顶上，前面放置念珠计数，然后站起来。如此顶礼要做十万遍，并另加三万补缺。



磕短头

磕长头

7. 回向支

将自己三世以来所有的善根功德汇集起来一起回向菩提：愿我能以此善根，为度化众生而证悟菩提。不论何时何地做何大小善根，结尾时千万不能忘记如此做回向，如果没有回向，那么所成办的任何善根，其善果成熟后一次便会耗尽。

■ 专心祈祷

祈祷时将上师或莲师与佛菩萨观想在自己前面，至诚地祈请，以让我们能早日证悟大圆满的智慧。祈祷要在上师三宝面前发起无比强烈的信心，发愿今后唯有依止上师，希求得到上师的果位，除了上师三宝以外，不再寻找其它的依止处。然后尽力念诵上师祈祷文和莲师心咒，念诵时要专心一意地祈请上师莲花生大士，并祈求获得悉地，同时观想于上师座前接受四灌顶：

首先，观想上师眉间犹如水晶的“嗡”字放射光芒融入自己头顶，从而净除三身业及脉障，得到了宝瓶灌顶及上师身金刚的加持，获得化身果位的缘分。然后观想上师喉间宛如红莲的“阿”字放射光芒融入自己喉间，从而净除了四语业及风障，获得语金刚的加持和报身果位的缘分。再观想上师心间如蔚蓝天空般的“吽”字放光融入自己心间，从而净除了三意业及明点障，获得了上师意金刚的加持及法身果位的缘分。然后，又从上师心间“吽”字中又出现一个“吽”字，与自己的心融为一体，从而净除阿赖识之业和所知障，获得上师智慧金刚加持及本性身果位的缘分。最后，进入定中，观想上师的智慧与自己的心融为一体。

收座时，念诵祷文，并观想莲花生大士心间发出红色温热的光，一接触到自己所观想的金刚瑜伽母心间，立即变成碗豆大小的光团，刹那间像火星般（如烧木材时发出的火花）融入莲师心口，然后就专注在这个境界当中，能维持多久就维持多久。出定后将一切显现观为上师的游舞，然后念诵文并做回向。

此后在日常生活中，应随时随地将自己的住处观为真正的铜色吉祥山，将一切显现观为上师的身体，恭敬诚信。倘若如此修持，则一切显现均为上师和本尊，一切行为都将成为善法。

祈祷时的观想

祈祷为上师瑜伽的第三步，也是最为关键和与上师真正合为一体的一步。修行时要满怀敬信、感恩戴德之心修持。在观想中，修持者获得上师种子字的灌顶，并最终与上师合为一体。



形象 犹如水晶般晶莹剔透

来去 由上师眉间而出，融入修持者头顶

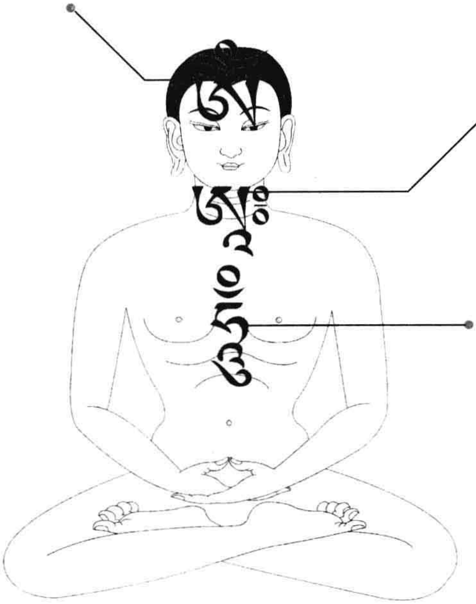
作用 净除杀生、不与取、邪淫三身业及脉障获得上师身金刚的加持，相续中得到化身果位的缘分。



形象 犹如红莲花一般绚烂璀璨

来去 由上师喉间而出，融入修持者喉间

作用 净除妄语、离间语、恶语、绮语四语业及风障，获得上师语金刚的加持，相续中得到报身果位的缘分。





形象 犹如蔚蓝天空一般

来去 由上师心间而出，融入修持者心间

作用 第一个"吽"

净除贪心、害心、邪见三意业及明点障获得上师意金刚的加持，相续中得到法身果位的缘分。

第二个"吽"

净除身语意三门所依阿赖耶识之业及所知障，获得上师智慧金刚加持，相续中得到究竟之果——本性身果位的缘分。

开始祈祷时念诵

大士格日仁波切　尊乃摄集诸佛之　大悲加持吉祥者　一切有请惟一怙　己身资财肺心胸
毫无挂虑供献尊　乃至未获菩提间　乐苦善恶贵贱等　皆由莲师大士知
再念诵一百遍莲师心咒：嗡阿吽　班扎格日白玛斯德吽
再诵：我无其他冀望处　现值恶世劫浊众　沉沦难忍苦泥中
请救此苦大上师　请赐四灌加持者　请转证悟大悲者　请净二障大力者

收座时念诵

何日报尽命终时　身现妙拂德山刹　双运变化刹土中　身成金刚瑜伽母　转为明净耀光团　光入莲花大士心
成为无别而证佛　大乐空性幻化之　无上遍智现游戏　三界有情无有余　最胜救度引导者　祈请莲师赐抚慰
至心虔诚作祷白　非仅言词口头说　祈从师心赐加持　祈请所愿得成就

出定时念诵

以此功德愿吾等　成就贤德上师尊　无际众生尽无余　愿能安置于彼土

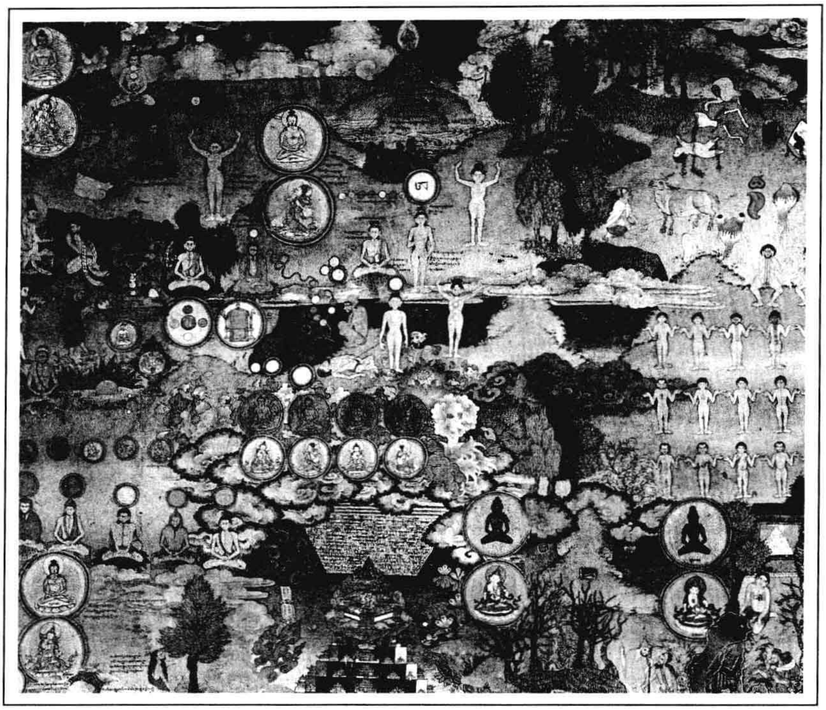
第 伍 章

大圆满法修行前的准备阶段（二）

不共加行

共同加行修习巩固之后，修行者已经清除了罪障，积累了足够的资粮，并获得了上师的加持。以此为基础，下面就可以进入更高的加行修持了，在这一部分加行主要是修身、修语、修意，这样修行者的身、语、意得到净化，意念逐渐专注于自然境界，从而为心性的显现作好铺垫。这些加行是修习大圆满法才有的，与别的法门都不相同，因此称为不共加行。





本章图版目录

无贪之气的学习 /179
学习明点的观想 /181
观想金刚杵修身 /183
诵念、观想“吽”字
清净语业 /185
六道种子消除法 /189
身语意三业归于寂静 /191
入本原的三种姿势 /193
入本原的修持方法 /195
释迦牟尼和观自在菩萨/197
修宝瓶气持心 /199

武汉科技学院
外经贸学院图书馆
藏★书

断除心中贪念
学习无贪之气

这一节学习气和下一节学习明点都是大圆满加行前的准备阶段，它让修行者通过对气的反复修习，使身心得安定。

学习无贪之气共分五个要点，即学习气色、气形、气数、气的去来和学习宝瓶气。

■ 学习气色

身具七支坐法，吐九次浊气，持新气三口，然后观想眉间出现一个白色且极鲜明的圆形明点，仅有芥子大小，是一切气所聚的地方，心专注于此。然后观想全身、乃至自身之外附近一切处所、三千大千世界所显现的一切地方，都遍布白色明点，让心在此境界中安住。如此反复修习，直到感觉身体软如棉花，轻而无实；言语悦耳，喉舌醇和；心好似安住于虚空境界，且日益增长。

■ 学习气形

观想气、明点呈圆形，蓝灰色，仅豌豆大小，就位于眉间或鼻尖，然后以眼注视，并专注于此。随后，向外缓缓呼出极长之气，观想明点随呼气徐徐而出，身心归于空寂。然后又吸气，观想这个明点又随气进入眉间，这时内心清爽，身体于此境定住。如此反复练习，直到感觉身体较冷而明点极暖，明点所处的眉间也感觉比较暖热为止。

■ 学习气数

心专注于呼吸并计数，一入一出为一次，每次计数一百次，在此期间，要做到内心专注不散乱。修炼时，呼吸要渐渐加长，专注时间也随之加长。

■ 学习气的去来

观想自己的身体内外通透，就好似薄纱帐。由脐间现出颅器，外白内红，里面有气形成的蓝色金刚杵，仅麦粒大小。呼气时观想金刚杵通过鼻子呼出体外，最远约距鼻端十六横指，吸气时又收入脐间颅器内，这时心定于极安乐之境。如此时常修习，直到身体感觉安乐舒适。

■ 学习宝瓶气

先按照上一步修习，再吸气，将气收入颅器内，这时由气所化的金刚杵完全融化，观想肚脐内出现藏文“哈”字，气充满肚脐。随后提肛，按照引、满、消、射四法修炼，观想气与体内的一切，都如雾消散。呼气时心气与空相合，观想成为空寂，同时心中无分别之念。这样渐渐达到忘我无念之境。

无贪之气的学习

这一节通过对气的修习，使修行者专注于呼吸和观想，逐渐做到心无贪著之念，能较长时间安住于一境。这样做有两种好处：一能断世间现前贪著，二能速证出世功德。

1 学习气色

七支坐，吐浊气九次，吸新气三口，然后观一白色明点为一切气所集之处。

2 学习气形

观想气明点呈圆形，蓝灰色，仅豌豆大小，位于眉间或鼻尖。

3 学习气数

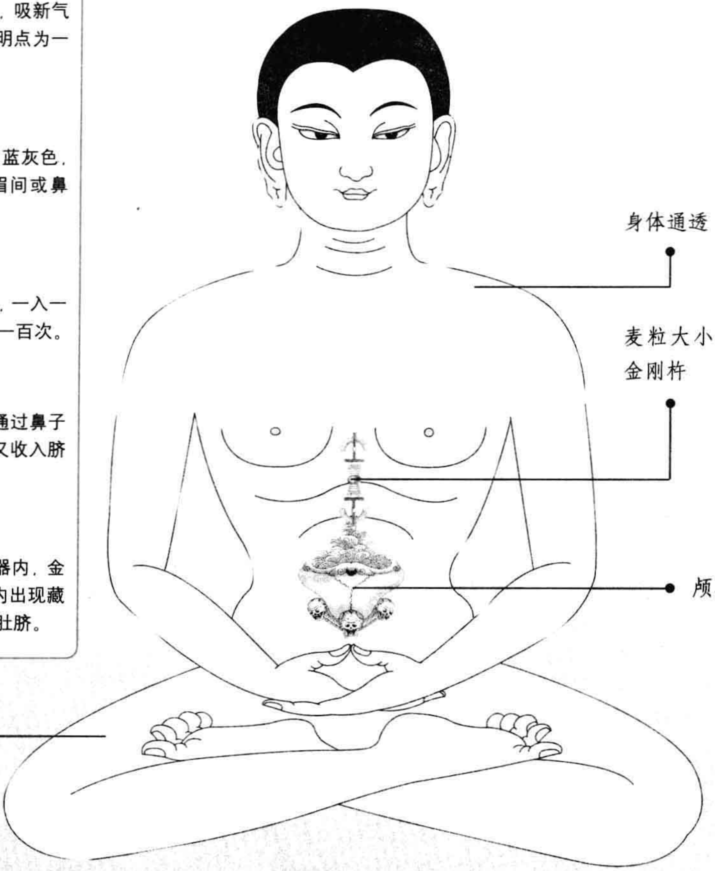
心专注于呼吸并计数，一入一出为一次，每次计数一百次。

4 学习气的去来

呼气时，观想金刚杵通过鼻子呼出体外；吸气时，又收入脐间颅器内。

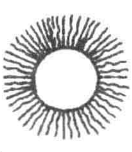
5 学习宝瓶气

吸气，并观想气入颅器内，金刚杵完全融化，肚脐内出现藏文“哈”字，气充满肚脐。



主要观想物

在整个修习过程中，必须把握好观想对象的细微变化。其中涉及的观想物主要有明点、金刚杵、藏文“哈”字等。


明点


金刚杵


颅器


藏文“哈”字

对治妄念，令心安住

学习明点

学习明点实际上是修拙火，修行者通过对拙火的修炼和对明点的观想，使身心安乐，断除贪爱之念，内心得以专一安住。

学习明点分四步：明缘三脉而修忿怒母、忿怒母炽然降注明点、三轮本尊父母融成明点和融化五轮本尊父母明点。

明缘三脉而修忿怒母

身要为六灶手印，观想身体通透。然后于其中观想中脉如柱，上达于头顶，下抵脐下四指，与左右二脉互不相触，粗细如麦秆，空明光耀。左右二脉上端由脑内通鼻腔，下端抵脐下四指处，与中脉相连如倒写的“m”，在三脉会合处，观想忿怒母（即拙火）短（阿）字热可炙手，色彩鲜明。同时左右二脉吸气，鼓火于脐下，使火更加旺盛，向上燃烧，直达于脐轮，再往上蹿到心轮、喉轮、顶轮，这样各轮依次为智慧火所充满，身体也觉得十分温暖安乐。

忿怒母炽然降注明点

观想中脉顶端顶轮处，有白色倒“杭”字，忿怒火还和以前一样炽烈燃烧，烧到了顶部的倒“杭”字，倒“杭”字逐渐融化，降下菩提甘露，遍满顶轮，认识初喜智。然后吸气，火进一步增大，融化更多甘露，灌满喉轮，认识胜喜智。这样又融降于心轮，认识离喜智；融降于脐轮，认识俱生喜智。最后观想整个通透的身体内遍布白色明点，身生空乐智慧，安乐无比。

三轮本尊父母融成明点

观想顶喉心三轮，在顶轮观想普贤王如来佛父母；在喉轮观想阿弥陀佛父母；又在心轮现想金刚萨埵佛父母。和先前一样，观想忿怒火炽烈燃烧，所有佛父佛母融化为明点，好像露珠一样，遍布全身每一个毛孔。

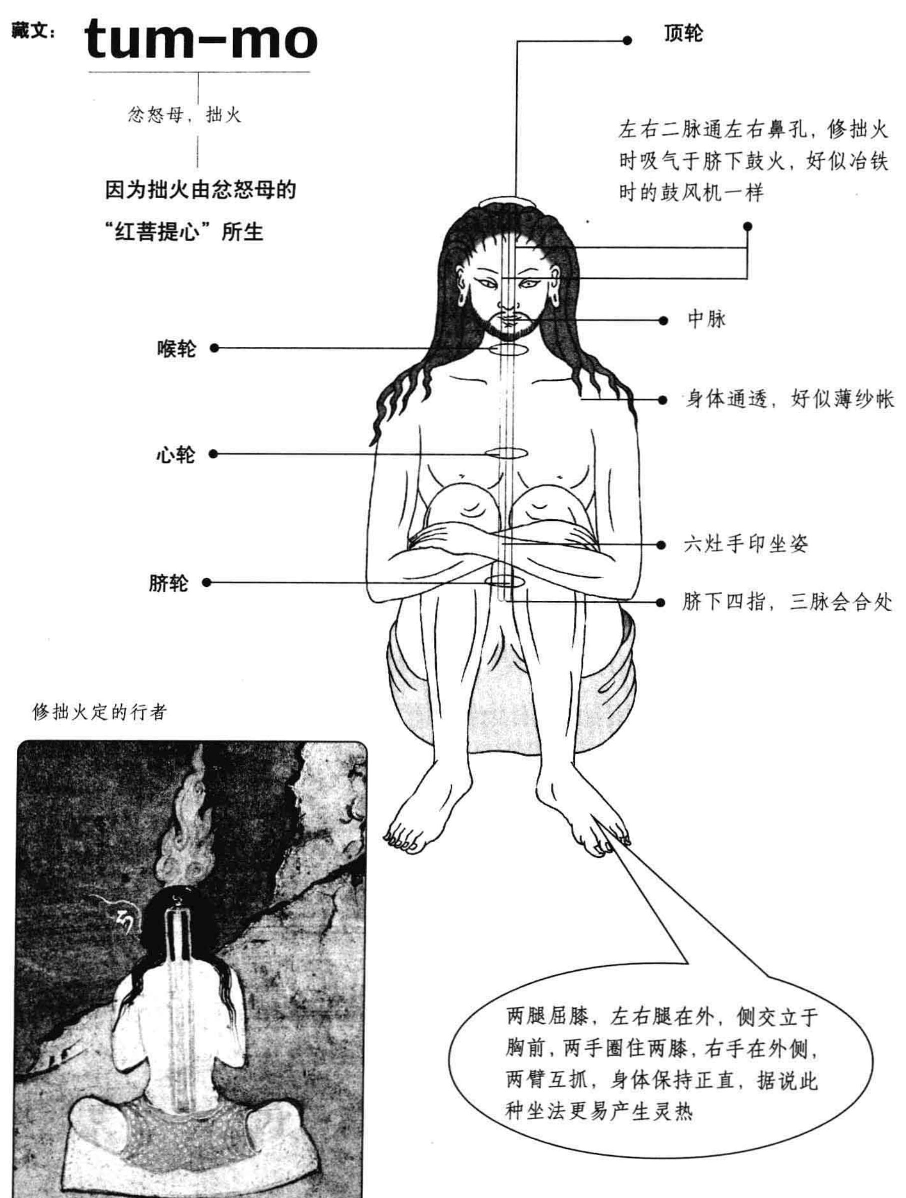
融化五轮本尊父母明点

观想五轮，在前面的基础上，于脐轮观想宝生佛父母；于密处观想不空成就佛父母。忿怒火炽烈燃烧，各轮佛父佛母依次变成明点，融化成光，遍满一切脉轮。最后观想身体充满空乐而入定。

如上修持，能使身生空乐，断除衣食爱染贪著，而专一安住明体，而且如此修习气与明点，在以后修妥噶观光时，体内元素化光就更容易。

学习明点的观想

本节通过修拙火来学习明点，在观想中，明点由种子字或佛父佛母融化而成，遍满各轮，进而灌满全身，这样，身体会逐渐感觉无比的空乐舒适。



修拙火定的行者

修身

让自身成为催破魔障的金刚杵

从这一节开始，真正进入大圆满加行阶段。首先是修身，观想自己成为三股金刚杵。

本节和下面两节同属于大圆满加行的第一个层次，这三节分别介绍了修身、修语、修心的方法，意在使修行者的身、语、意三业得到清净，为身、语、意入本原做好准备。本节专讲修身，让修行者保持特殊的较用劲的姿势，并配合观想，来清净身业。这实际上也是对身体的一种锻炼，据说经常修持能减少病痛。

修行前准备一个宽广舒适的坐榻，修行中要经常顺其自然而倒卧，因此坐榻一定要宽广舒适，以免倒卧时受伤。准备好坐具后，便开始修炼。

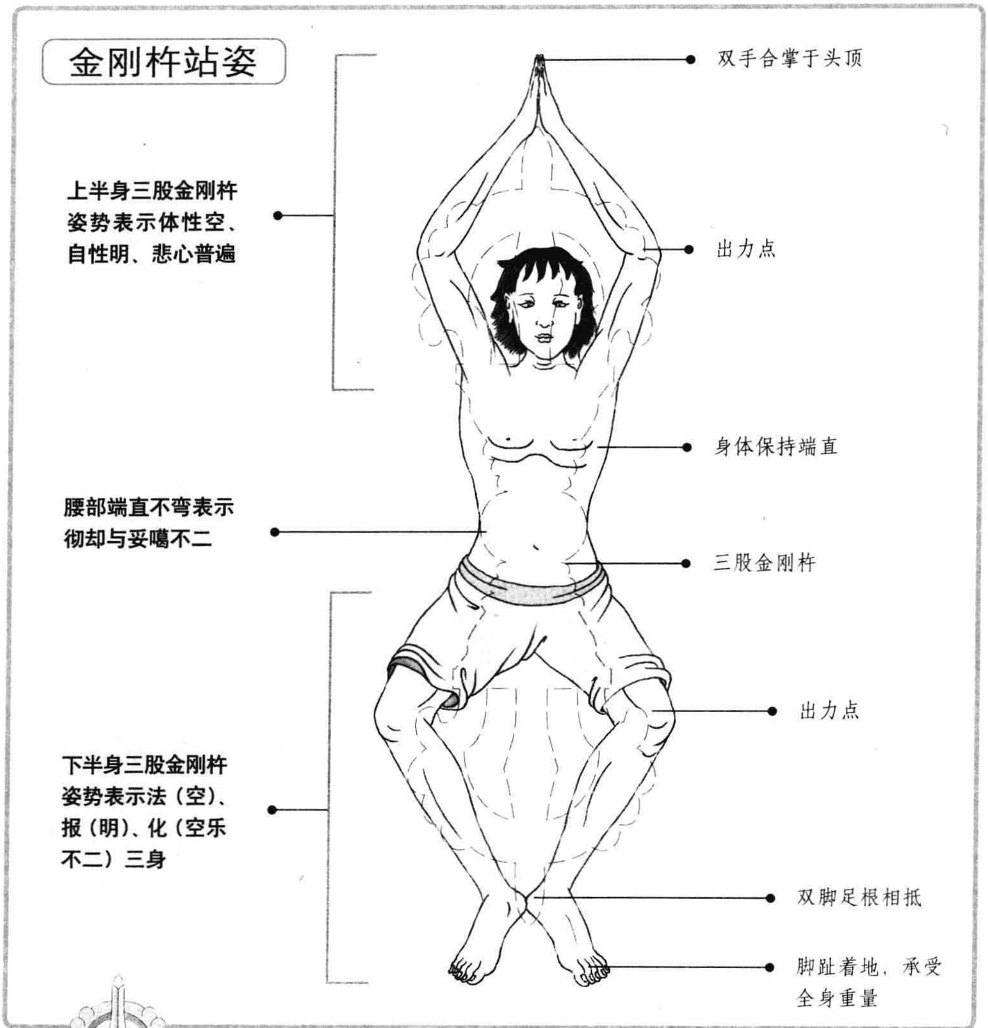
首先，观想面前虚空中有一白色明点（大小随意），内有上师普贤王如来（观想莲花生或自己的上师也可），如三股金刚杵般站立，向他祈请加持。随后在软座上渐渐起立。去掉衣服，身体站立姿势好似三股金刚杵：左右脚足根相合，足趾着地，两膝张开，腰部保持端直，两手合掌于顶上而不触顶，两肘张开，下颚压喉结，两肘两膝这四处要出力坚持，全身用劲。

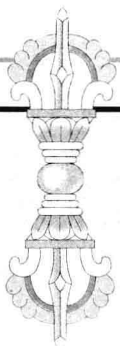
然后观想对面虚空中的上师变成白色“吽”字飞入自己脐间，再上升到心，与己心相合。同时诵念六字真言，心在无分别上定住。这时修行者的色身变化成为白色三股金刚杵，上达梵天，下抵金刚地基。智慧烈火炽然旋绕于金刚杵周围，一切魔敌都不能侵害损脑。接着从火焰中放出无数白色三股金刚杵，仅青稞大小，遍满十方世界，摧除一切病魔障碍，之后又全部收入自身金刚杵中，破除一切内在障碍，随即身心于这种不散乱的境界中定住。这时如果身体感觉疲倦而不能再保持站立，就可以顺其自然而倒卧休息。休息后再按照以前的方法继续修习，依次将自己观想成蓝杵、黄杵、红杵、绿杵，同时放出的金刚杵的颜色也相应改变。

修行者每天应修四座，至少修习三天。直到自己身体能长时间保持金刚杵状站立，并不生酸痛等病障为止。

观想金刚杵修身

依金刚杵立十分费劲，但一定要坚持，这是为了使身体感到疲劳和痛苦，以消除身上的业气；同时观想为金刚杵，可以消灭外来的一切魔障的侵袭，保证修行；而且身体感觉疲倦还有助于遣除妄念，使自己更易入定。





名词解释

金刚杵

金刚杵梵名叫“伐折罗”（vajra），藏语称“多吉”。又叫做宝杵、降魔杵等。原型是古代印度兵器，由于质地坚固，能击破各种物质，故称金刚杵。后来它被密教吸收为法器，用来代表坚固锋利之智，可断除烦恼、除恶魔，因此其代表佛智、空性、真如、智慧等。金刚杵有独股、三股、五股、九股等多种。在这一节的观想中，金刚杵上端三股表示体性空、自性明、悲心普遍；下端三股表示法、报、化三身，杵脐（即人的腰部）表示彻却、妥噶两种修持本来一体、不二双运。

修语
观诵“吽”字清净语业

修身之后，就开始修语，这一修行主要是对“吽”字的观想和诵念，以清净语业。

修语的修行一共分为四步：修印契、修力、寻求柔和以及趋入于道。

修印契

印契修炼分外显和内蕴两种。首先，修外显印契：身体依金刚跏趺坐法坐定，然后观想心中有蓝色吽字，口中也徐徐念诵吽字音。于是心中吽字不断放出吽字，其光芒炽然，由右鼻孔呼出。观想房舍大地无不遍满吽字。

接着修内蕴印契：还是像修外显印契一样诵念吽字，观想外界所有的吽字都一一由鼻孔而入，收归自身。身体自头顶到足底，都遍满吽字。

修力

修力也分外显内蕴两种。外显修力：猛念吽字，由左鼻孔放出许多天青色吽字，都具有利如刀剑、勇如霹雳、快如闪电、热如烈火这四种特征，且与外界之物等量。这些凌厉的吽字，逐渐将外面所显示的一切物相穿碎摧毁，修行者于此体会一切色相均无实质的道理。

接着就是内蕴修力：和前面一样猛念并放出吽字，每个大小五寸许，由自身的前后、上下、左右无碍穿入，将色身摧毁，从而明了色身也无实质。

寻求柔和

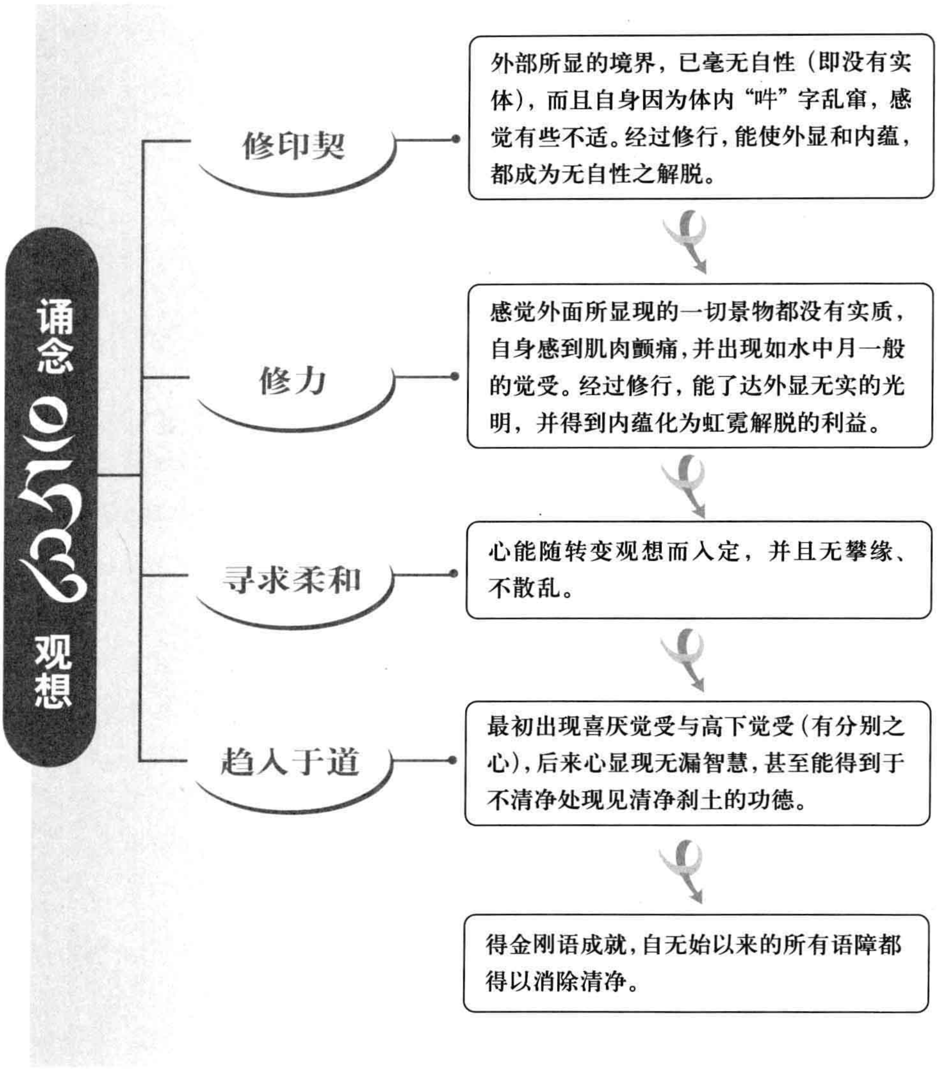
口念吽字，观想自身变成黑色吽字，前面又有一红色吽字。由黑色吽字放出许多吽字，如瓜蔓般从右缠绕前面的红色吽字，然后从外面松解，反过来缠绕黑色吽字，这样不断缠绕，黑色吽字逐渐变成须弥山大小。然后再由红色吽字放出吽字从左缠绕黑色吽字，又反缠红色吽字，渐渐的红色吽字也变成须弥山大小。这时两吽字舞动飞跃，然后分别自行收并吽字，由此渐渐缩小，成为黑红两个芥子大小的明点。修行者专注于这两个明点，心随力安住。

趋入于道

观想自己身、语、意三者合一，成白吽字，仅一肘大小，呈之字形向前游走，但不触地。念诵吽字，诵声快它行进得就快，诵声慢行进得就慢。先在室内游走，渐渐走远，至城内、郊外、国内、国外，乃至三界六道。凡吽字所到之处，一切污垢，都化为虹霓消散；一切苦难之地，都变为乐土。

诵念、观想“吽”字清净语业

修语可以使修行者了悟一切色尘皆空，有助于破除色尘实执。而且还能使体内四大清净，病魔消除，变成金刚体性。修行之前可以参照修身之前的方法，祈请上师加持。



相关链接

吽字的诵法

“吽”字的念诵也有讲究，并不是随意的。念诵时需配合呼吸和观想，这样才能真正达到修行的目的。具体说来，在修印契和趋入道时，诵五字或七字一声；在修柔和时，诵七字一声；修力时，诵三字一声；猛利时，诵一字一声。

修心

观察心的生、住、去

修心包括观察心的生处、住处、去处，启发修行者思考寻觅，觅到最后都一无所得，从而了悟自心本空之理，这是破除一切妄心假相的捷径。

身、口、意三业中，意（心）业最重，一切法都由心显现，因此这一节的修行也十分重要。它以观想思考为主，让修行者通过对心生、住、去的思考，来了悟心性本空的道理。

■ 观察心的生处

首先在对面空中观想普贤王如来或莲师相，祈请加持，接着上师化光飞入己心，表示自己就此获得了加持。然后入定观察思考：心从有来，还是从空来？如果从“有”来，那么是由内生还是外生？是由情生还是器生？是由地水火风四大所生，还是由眼耳鼻舌身五根所生？是天生就有还是后天形成的？等等。然后想到实际上一切外境并无实体，所以心不从所谓的“有”生。如果从“空”来，但空怎么能生？所以心也不是从所谓的“空”生。这样反复思考，最后明了心无所生的大圆满见，而见无生之法身。

■ 观察心的住处

观察所显的心住在外界或体内何处？如果住在外界，但外在情器尽是虚幻，没有实体，怎能住心？如果住于体内，但人体为地火水风四大假合之体，本不常在，所以也没有可住之处。再观察所住的心，实际上也没有实体，因为它的大小、形色、作用都不能看到。再观察心的显现，即所生妄念，实际上也没有实质。这样反复思考，最终明了心无所住，这就是报身境界。

■ 观察心的去处

人的妄念持续不断，好像有去处。但如果对能去之心和所去之处分别观察思考，就会发现，所有情器世间、远近等，实际上并无实体，所以所去之处并不存在；而能去之心并没有模样、大小、形状等，也没有实体。这就好似空中云雾自行消散，无所谓所去之处。心没有所去之处，也就是不灭，这就是化身境界。

经过以上观想思考之后，就会知道心无生、住、去处，自心本空。自己的意执得到破除，执著真实的妄心自然退去，自心本空的自然智慧自然明了。

3

【佛法小故事】

心在何处?

在《楞严经》中，有一段佛陀对阿难关于心在何处的精彩追问，这就是有名的“七处征心”，这和对心的生、住、去的观修有异曲同工之妙。

佛陀问：眼和心究竟在哪里?

阿难回答：眼在脸上，心在身内。

佛陀分析：如果心在身内，那应该先感觉到身内五脏六腑的活动，然后再看到外面的景物，但事实并非如此。

阿难又说：那么心在身外。

佛陀分析：如果心在身外，那么身与心应该各不相干，心所知，身不能觉；身所触，心也不能知。但实际也并非如此。

阿难又说：心应该潜伏在眼根里。

佛陀分析：如果心在眼根里，那么当你看到山河大地时，为何不能同时看到自己的眼睛？所以心在眼根也不对。

阿难又说：我张开眼睛看见光明，就是见外；闭上眼睛看见黑暗，就是见内。

佛陀分析：闭眼见暗时，黑暗和你的眼睛是否相对？如果相对，那黑暗就在你眼睛的前面，怎么能说“见内”呢？但如果不相对，你怎么“见外”？

阿难第五次回答：我的思维和外境事物相合，在相合处，心即相随。

佛陀分析：心没有实体，所以才说万法由心生，既然没有实体，就没有东西可与之相合。如果心有体，你捏自己身体时感觉疼痛（心物相合），那这个让你感觉疼痛的“心之体”究竟是从体内出来，还是从外面进入你的身体？如果由内而出，则应该先见到你的内脏，如果由外而入，则应该先见到你自己的面貌，实际上这是不可能的。

阿难说：心不在身内，不在身外，而在眼与外境的中间。

佛陀又分析：心在眼物之间，那么如果心包括眼物，眼有知，物无知，那么心岂不是一半有知，一半无知？如果不包括眼物，那心如何认知物体?

阿难第七次回答：心不在任何一个地方，一切无染无著，就是心。

佛陀分析:所谓一切无著是别有心的存在还是本无心的所在？如果本无心的所在，就如同龟毛兔角一样，有名无实，既然无实，还说什么染著？如果别有心的所在，那么心就会存在某一处，这不就是有著了吗?

如此七次追问，博学的阿难最终理屈词穷，愕然了悟自心本空之理。

消灭六道种子

清净体内迷乱之因

六道种子是体内一切罪障、习气之所聚，是修行中产生迷乱的主要原因。本节通过“嗡、阿、吽”这三个佛种子字的观想诵念，来清除体内的迷乱之因。这一步是大圆满加行内加行。

修身、修语、修心之后，身心在一定程度上已经清净，但是修行者与生俱来的，或在日常修行中形成的诸多习气依然根深蒂固，烦恼业在一定程度上还有存留，体内的六道种子还没有清净，这就成为日后修行迷乱的主要原因，因此需要早日清除。为了清净此迷乱之因，修行者要作以下修持：

■ 观想六道种子字

按照七支坐法坐定，同时发殊胜菩提心，并祈请上师加持。

首先，观想六道种子分布于身体各处，出现不同颜色的种子字：头顶为天道的种子，呈现白色的“阿”字；喉部为阿修罗道种子，呈现绿黄色的“苏”字；心部为人道种子，呈现蓝灰色“呢”字；脐部为畜生道种子，呈现红黑色“支”字；密处为饿鬼道种子，呈现绿黑色“遮”字；足心为地狱道种子，呈现烟色（灰黑色）“都”字。观想并专注于这些习气种子，令其收摄自己的一切罪障习气。

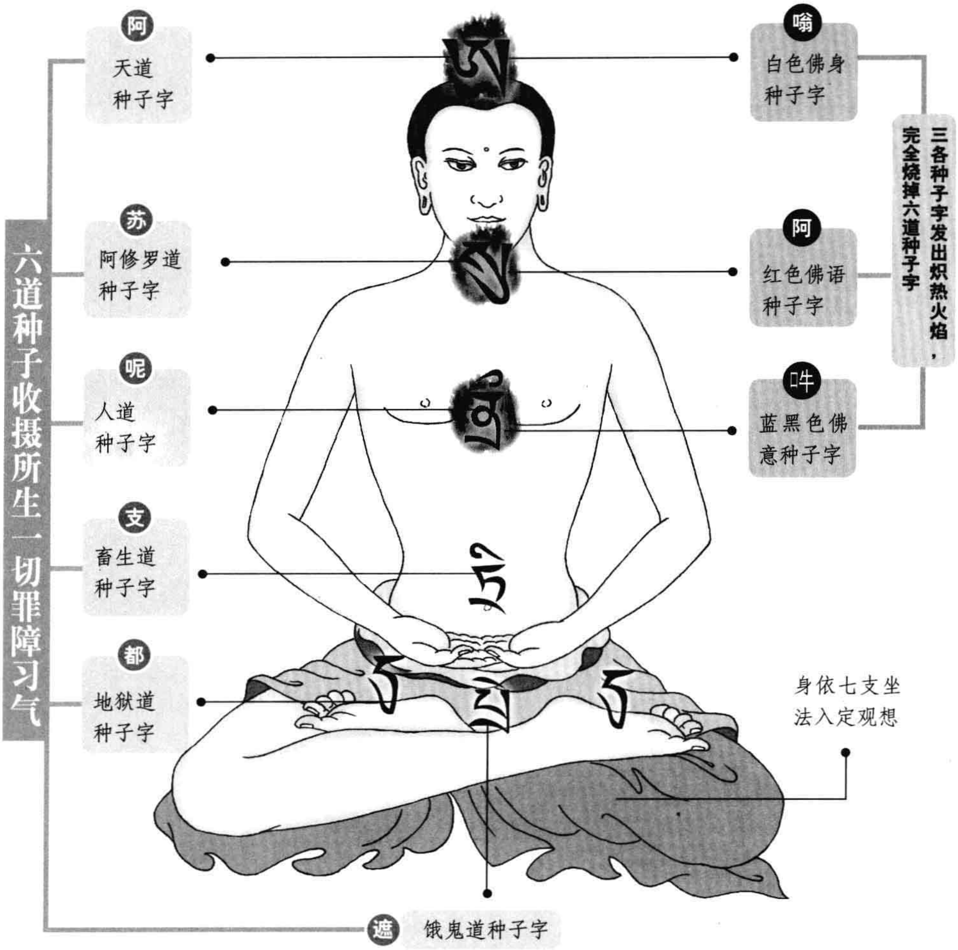
■ 清除六道种子字

六字观想稳定后，开始清净这六道种子。首先观想佛的三身种子字：在发际显现白色“嗡”字，在喉部显现红色“阿”字，在心部显现蓝黑色“吽”字。然后观想这三个种子字放出炽烈光芒，如火蔓延，烧除六道种子，由此自己三业所积罪障、一切无明习气都被清除，毫无剩余，自己身、口、意三业得到佛的身、口、意加持，和佛一样清净。

观想时应以雅和之气诵念“嗡阿吽”三字，默念也可。一共要念诵七十万遍（每道十万遍，六道共六十万遍，外加补缺十万遍）。修行完毕之后，修行者会梦见沐浴（洗去污垢）、大小便出血（排除污垢）、雪山太阳（获得清净）等现象，平日生活中对贪、嗔的执著进一步减轻，内心恬淡、安然。

六道种子消除法

人体内的六道种子存在于身体各处。临终时，人的热气（即心气所集）便集在一起，它集在哪里就是往生相应道征兆。密宗认为，“欲断轮回之根，须先消灭此六道种子”。



种子字	ཨ	སུ	ནྲྀ	ཏྲི	པྲེ	དུ
发音	阿	苏	呢	支	遮	都
位置	头顶	喉	心	脐	密处	足心
颜色	白色	绿黄色	蓝灰色	红黑色	绿黑色	烟色
对应道	天道	阿修罗道	人道	畜生道	饿鬼道	地狱道

身、语、意住本然

一切停止，归于寂静

身语意清净后，就开始修身语意安定法，即住本然和入本原，以便为彻却的修行做好准备。住本然即修行中身语意应该注意的地方，也可以说是入本原之前的准备工作。

经过前面的修习之后，修行者的身、语、意三业已经得到清净，接着就开始以清净之身进入本然状态（即高深入定），为大圆满正行彻却的修习打下基础。这一修行分两步：住本然和入本原。住本然的修习分别对身、语、意提出了外、内、密三种要求。

■ 身住本然

起先，修炼九节佛风，承清去垢，彻底清净身体。然后按照以下三项要求去做：

外，一切世俗事务（如务农耕田、行善报恩等），都要放弃不做，专心修持。

内，断除叩首、绕塔、朝山等一切佛事行为。

密，保持身体不动。一直以七支坐法坐定，凝定无散乱修持。

■ 语住本然

语住本然就是禁语，因为口动就气动，气动就心动，心动就不能入定。因此口住本原有以下三项要求：

外，断除俗语，世间所说一切迷乱无意义的语言均应禁止。

内，一切修法念诵事业都应停止。

密，断除默念诵咒等。

■ 意住本然

意住本然也有三项要求：

外，不起凡夫所起的迷乱，对过去、现在、未来三时所起的分别妄念要顿然沉住。

内，不起任何本尊坛城观想，坦然而住。

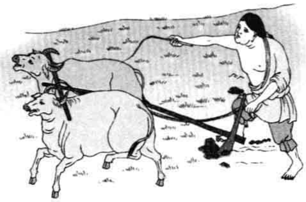
密，不起任何观心、作意的分别，在自体之上寂然而住于本然。

总之，修习住本然时，身应远离所有动摇，语应禁止一切言说，意应脱离一切杂念。这一修行需要根据自身情况，持续三日、七日或二十一日，最终使身住本然不动；语住本然不言；心住本然无出入分别，归于寂静。

身语意三业归于寂静

	身 不动	语 禁语	意 寂静
	远离散乱，高深入定	远离言语，高深入定	远离杂念，高深入定

外



断除世俗事务

一切世俗事务，如务农耕田、行善报恩等，都要放弃不做，专心修持。



断除俗语

世间所说一切迷乱无意义的语言均应禁止。



断除世俗之念

不起凡夫所起的迷乱，对过去、现在、未来三时所起的分别妄念要顿然沉住。

内



断除佛事行为

不再做叩首、绕塔、朝山等一切佛事行为。



不要诵念

一切修法念诵事业都应停止。



断除观想本尊之念

不起任何本尊坛城观想，坦然而住。

密



杜绝身体散乱

保持身体不动，一直以七支坐法坐定，凝定无散乱修持。



断除默念

在心里默念也不需要。



不做任何分别之念

作意的分别，在自体之上寂然而住于本然。

入本原的三种姿势

声闻姿势、菩萨姿势、忿怒姿势

身、语、意（心）住本然之后，还要进一步入本原。入本原的修行有三种情况，每种情况都要采用相应的坐姿修持。

入本原的修持分三个阶段：未住令住、已住令固和已固令解脱。相应的则有三种坐姿用于这三个阶段的修持：声闻姿势、菩萨姿势和忿怒姿势。

■ 声闻姿势——未住令住

刚刚进入入本原修持时，修行者的心还比较散乱，就如脱缰烈马，激烈奔放，不受驯服。这时需要以各种持心方法来使心安住，但不管使用什么方法，身体都需要保持声闻姿势，具体如下：

身具毗卢遮那七支坐法，即双足跏趺，手结定印于脐下，脊椎端直如箭，腹部内收，贴近脊背，喉部勾屈，舌抵上颚，双眼目视鼻端虚空，毫无修作，凝然而视。这样，不管修行者心中又起什么妄念，都能得到消除。

■ 菩萨姿势——已住令固

心定住之后，还要让这个定住状态坚固，这时需要改用菩萨姿势修持。菩萨姿势的身要和声闻姿势相同，都用七支坐法。但眼不再凝视鼻尖，而要注视离鼻尖十六指远的地方。同时心住于本体之上，保持任运而入定。即不管双眼看到什么事物，不管其悦意与否，都任其显现，不加对治。

■ 忿怒姿势——已固令解脱

在巩固的基础上进一步修持，需要用忿怒姿势，也就是忿怒本尊的站姿。首先，身体站立，眦目表现愤怒表情，右腿弯曲，左腿伸直，右手结期克印高举头上，左手平放于胸部。然后口念“哈哈、嘻嘻”，哈哈表示金刚佛父的笑声，嘻嘻表示金刚佛母的歌声。念诵时，修行中的不适、疲劳、昏沉，都会得到解除，这就是“已固令解脱”。

在入本原的修持中，如果出现掉举，要观想身心好像一个很大的四方金刚钻而定住。如果出现轻昏沉，则在心中观想白色透明的“阿”字。如果出现粗昏沉，则观想心里有一个大灯或观想身心为很白亮的火。如果这些修行都不能调伏，则要用忿怒姿势站立修行了。

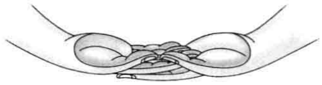
入本原的三种姿势

入本原的修炼一共有三种姿势。分别对治修行中的不同情况。其中声闻姿势和菩萨姿势基本上完全一致，只是眼睛所注视的距离有所不同。忿怒姿势则脱胎于忿怒本尊，在修炼中它是调整状态时所用到的姿势。

声闻姿势与菩萨姿势



七支坐法



禅定印

声闻姿势

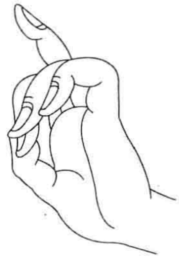
声闻姿势双眼注视鼻尖，初修时时间比较短，而次数较多，能减少妄念，使心保持不散乱。

菩萨姿势

菩萨姿势目视稍远，专注于鼻尖前十六指处，任运修持，修行的时间可延长。

忿怒姿势

忿怒姿势为站姿，当修行中持心太紧或发生昏沉、掉举时，要用眼瞪视虚空，依忿怒姿势，并口诵"哈哈、嘻嘻"加以对治。



期克印



忿怒姿势

依有相持心

观想有形物体或明点入本原

初修者心如烈马，散乱不羁，必须加以调治，但应循序渐进，不可猛然摄持，因为这样反而会使妄念渐增。所以要按照各种修持方便持心，使心缓缓进入本原状态。这一节介绍的是依有形物体持心的方法。

入本原的方法总的来说分两大类，即有相和无相，有相是指依靠其他东西来观想修持，而无相则是自主修持，不依靠观想。这两类各有多种具体方法，有相包括依有相持心、依清净本尊持心和依气持心三种。不管按照哪一种方法，都要在寂静处修持，修行前按照七支坐法坐定，使心住本然。并发心，修上师相应法，以获得加持。

这里介绍依有相持心的方法。按照观想物的不同，有相持心又分为观木块法、观明点法和观心明点灯法三种。

■ 观木块法

首先，在前面放置木块、石块等小物品，让双眼凝视于其上，同时心也专注于此，这样无散乱凝寂而视。修行时不可过于刻意执著，但也不能散乱，把思想定于自心明体之上，任运洒脱而住。修习时间长短依各人能力，不可勉强，而且下座时也不可马上站起。

■ 观明点法

即观想明点来持心，它分四种情况。当昏沉较重时，就观想在眉间前一箭远的虚空中，有一白色明点，大小如豆，让心专注于此，不随外界环境变化而驰走。如果掉举较重，则在脐部观想黄色明点，大如拳头，让心专注于此。如果心能自然安住，则可观想自心显现天青色光，大小如豌豆，心不散乱而专注于此。

■ 观心明点灯法

观想自身内部空空如也，在心脏部位显现一个明点，好像中等灯光照耀，光色极蓝，所照之处也十分暖热，就让心专注于此明点上。当明点显露时，如果有妄念散乱，就按照此方法专注观想。如果内心混沌、观想不明，修行者就应该断除甜美食物等的念想，稍稍放松休息，然后再修。如果心生厌倦、对修行不起兴趣，就应该多看大圆满法理以及成就者的殊胜事迹，除去内心倦怠，重拾修行信心。

hamburger ['hæmbəːgə] *n.* 汉堡包，牛肉包

hammer ['hæmə] *n.* 锤子，榔头 *v.* 锤击，敲打

hamper ['hæmpə] *vt.* 妨碍，阻碍[同]hinder

hand [hænd] *n.* ①手②人手，雇员③指针 *vt.* 交出，传递

handbook ['hændbuk] *n.* 手册，指南[同]manual

handful ['hændful] *n.* ①一把②少数，一小撮

handicap ['hændikæp] *vt.* 妨碍，使不利[同]hinder, hamper[反]assist *n.* 障碍，不利条件 restriction

handkerchief ['hæŋkətʃif] *n.* 手帕

handle ['hændl] *n.* 柄，把手 *vt.* ①拿，触，摸②操作，操纵[同]manipulate③处理，应付

handout ['hændaut] *n.* ①救济品，施舍物[同]charity ②散发的文字材料

handsome ['hænsəm] *adj.* ①(男子)漂亮的，清秀的[同]elegant②(女子)端庄健美的[同]graceful③相当大的，可观的[同]abundant

handwriting ['hændˌraitiŋ] *n.* 笔迹，书法[同]script

handy ['hændi] *adj.* ①手边的，近便的[同]at hand②方便的，好用的[同]convenient

hang [hæŋ] *v.* ①挂，悬，吊[同]dangle, suspend, drop②吊死，绞死[同]execute

happen ['hæpən] *vi.* ①(偶然)发生[同]occur②碰

H

依清净本尊相持心

观想三位本尊像入本原

除了依有形物体或明点持心外，还可以观想三位清净本尊以持心。

依清净本尊持心所观想的本尊有三位，分别是金刚萨埵、释迦牟尼和观自在菩萨（即观音菩萨）。这三位本尊都是寂静像，气定神闲，观想其形象有助于修行者调心，而且在观想的同时，修行者还能得到他们的加持，更有利于精进修持。

■ 观想金刚萨埵

在对面空中，观想金刚萨埵菩萨，约五寸大小，虽显现但并无自性，形象犹如水晶，具足鲜亮耀眼的白色光明。让心专注于此，专一而修。

金刚萨埵就是报身佛。在宁玛派教义中，其地位仅次于法身佛普贤王如来，正是他化现为三怙主，将大圆满法门传遍天界和人间。金刚萨埵还是消业灭罪的唯一主尊，他的百字明咒法力无边，能清除人身上的所有业障。

■ 观想释迦牟尼

在前面空中，观想薄伽梵释迦牟尼，身色为紫檀金色，光芒炽然。让心专缘于此修习入定。

释迦牟尼大家都耳熟能详了，他是佛教的创始者，是现在佛。他于二十九岁出家，三十五岁时获得神通，降服了魔军，并在禅定中获得了证悟。在随后的四十五年中，他不遗余力的宣讲佛法，使解脱之法在人间扎下了根。八十岁时，释迦牟尼在菩提树下证入涅槃。

■ 观想观自在

在前面虚空中，观想观自在菩萨，身形鲜明爽亮，于心间显现白色“舍”字。保持心不散乱，凝然观想。

观自在菩萨即观世音菩萨，所谓“观自在”，就是能观照自心，不为世间或出世万物所动，心中常能住寂，又能慧天悯人，以大觉有情为己任，而且自己已经得到解脱无碍，并能使他人也得解脱无碍自在。观世音菩萨在藏民心目中的地位很高，传说藏族就是由观世音所化现的猕猴与罗刹女结合而起源的，所以很多藏民认为观世音是雪域西藏的怙佑主。

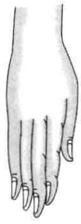
对三位本尊的观想，时间可长可短，平时应多多修习，自能增长无边利益。

释迦牟尼和观自在菩萨

依本尊持心须观想三位本尊。金刚萨埵的法像在前面已有介绍，所以这里只列出释迦牟尼佛和观自在菩萨的法像。



释迦牟尼



触地印

辨认特征

1. **身色**

紫檀金色，光芒炽然。

2. **手印**

- 左手结禅定印，象征他有着非凡的禅定力和完美的智慧；
- 右手结触地印，象征佛祖释迦牟尼在菩提树下消灭了恶魔大军，并召请地神母亲自见证。
- 左右手印的结合象征他在征服恶魔时的方法，与禅修空性的完美智慧的结合。

辨认特征

1. **身色**

鲜明爽亮，心间有白色“舍”字

2. **持物**

未开敷莲花：代表众生被无明蒙蔽，看不见自身的清净佛性

开敷莲花：表示菩萨为众生除障息灾，破除无明



开敷莲花



未开敷莲花



观自在菩萨

依气持心

调和气脉入本原

如果观想本尊仍不能使自心入本原，则可以尝试通过修气来持心。藏密讲究心气无二，所以修气更能使散乱的心得到调伏，从而进入本原状态。

依气持心又有三种方法：修心气无二、修宝瓶气和修金刚诵。

■ 修心气无二法

修行中所起的妄念，都是往昔贪、嗔、痴、慢、忌等不良习气的显现。对治妄念时，不要刻意封堵，因为这样反而会产生更多妄念，使心更乱。这时应该任由妄念显现，于当下分辨清楚，并让心在妄念中放任而住。如果修行过程中产生分别之心，则应该立即认识，作出调整。

对于一起再起的妄念分别，心要保持定住，不随它而行。或者让心暂时住于妄念或分别上，宽坦任运，在不加对治上任运安住。这样定住与任运相互交叉修习，则妄念、分别之流将被分成若干小片断，并被渐渐消除，心也进入安定之境。

■ 修宝瓶气

宝瓶气在前面已有详细介绍，分吸气（引）、闭气（满）、散气（消）、冲气（射）四步，是藏密修行中常用的入定法门。在不同的修行中，宝瓶气的修法会略有出入。在这里的具体具体修法是：

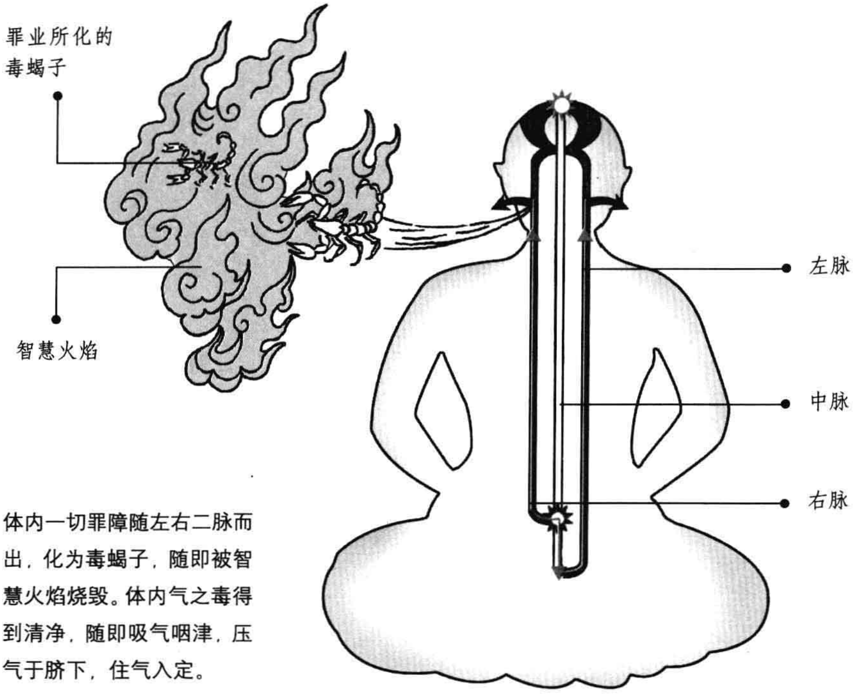
身体按照七支坐法坐定，两手结触地印，由左右二脉和气管呼出浊气，同时观想自己的一切罪业呈蝎子状由鼻孔呼出。这时对面空中出现一团智慧火焰，正好将这些呼出的毒蝎子全部烧尽，这就是所谓的净气之毒。然后吸气，随着吸气吞下一口唾液，将气压于脐下，开始持气，并不作任何观想而入定。当持气到不能再持时，将气喷出。

■ 修金刚诵

宝瓶气属刚气，金刚诵则属柔气。其修行主要是呼吸住气，和观想“嗡、阿、吽”金刚三字，让修行者专注于呼吸和观想，以断除妄念分别而入定。大圆满加行中需要修的是无生金刚诵，这在前面已有详细介绍，于此不再赘述。

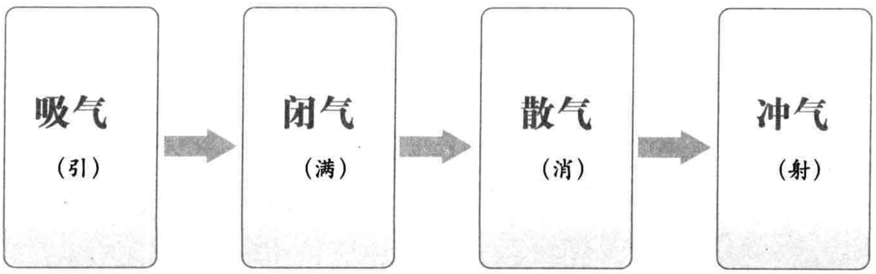
修宝瓶气持心

在入本原修习的宝瓶气和前面所述的不一样，虽然也需要将气压于脐下，并较长时间持气，但它还配合有不同的观想，且修习步骤要比一般的宝瓶气简约一些。



体内一切罪障随左右二脉而出，化为毒蝎子，随即被智慧火焰烧毁。体内气之毒得到清净，随即吸气咽津，压气于脐下，住气入定。

修宝瓶气的步骤



依无相持心的三种方法

一紧，二松，三贯通

前面三节讲的都是有相持心的方法，都要专注于一定的有形物体、明点，修行时必须通过观想。这一节则介绍无相持心的方法，即修心时不依靠物体，也不进行观想，仅依靠自身心力来入定。

无相即无实物，也没有观想物。所以依无相持心时，内心没有一个所依靠、或所攀援的对象，而是直接修习入定。它一共有三种修持方法。

■ 紧法

身体按照七支坐法坐定，心中不作任何观想，眼与眼识专注于前面的虚空，坚持不散乱而定住。如果能入定，则稍稍松息片刻，寻求能使心收紧的方法。接着又提紧，又寻求，如此反复多次修习。如果由此而起昏沉，也应该及时遣除。在整个过程中，心都应该保持毫无散乱之念。

■ 松法

将观想顿然放下，心随自然而定，此节的修行没有任何所依之物，使身心放任自然，只需保持不散乱，在本住自明体性上，毫无修整而入定。

■ 贯通法

暂时先将心收得紧而又紧，毫不散乱；再将心放得松而又松，放下一切攀援而入定。这样时紧时松、松紧贯联而修持。暂时提紧时，凝视虚空，内心虽然没有观想，但要将心识专注于此虚空之中。然后再放松，向右凝视心之明体，保持心不散乱。接着又向左观察、向下观察这个明体，这样反复修习多次。有时观想这个能观察的明体的本体是什么，有时又将心思放在任运的自心之上，有时又安住在遍满虚空的寂寥境界，这样反复观修，则能使心归返本原境界。

以上修持需各修三天，至于修到最后所感觉到的入定之相如何，则取决于修行者的个人素质，并不是所有人都必须按照这种次第修持。

修行成功之后，修行者会产生乐、明、无念的觉受（这是修行者看到光明境界后所产生的主观感受，三者一体不二）。但如果过于执著于此，反而会被三界所污染，所以不管所生觉受的好坏如何，都不应该过于执著，应当反复观察感受，这才是成功的基础。

■ 总结：修加行的作用

加行是正行的基础，修大圆满法，加行很多，除了佛教以及密宗的共同加行，还有大圆满自己的加行。加行虽然很多，但都必不可少，它对正行的修习有着很重要的作用。

从思考暇满难得，到心入本原，修行者完成了共同四加行、不共五加行以及大圆满法的不共加行。在此期间，修行者的信心得到巩固，罪障业气得到清净，智慧、福德获得增长，即将趋入大圆满法的正行。总体看来，大圆满加行对正行的修持起着重要的基础性作用，其意义主要有以下几点。

首先，加行可以消除修行道障。道障是由于心性受无明无染所导致的，是修行中一切迷乱与过患的根源，必须加以遣除。加行就是对治道障的有效途径。加行中的金刚萨埵观想法、六道种子消除法、身口意三业清净法等，无一不是消除业障、病障、魔障的好方法。

其次，修加行能引气入中脉。只有气入于中脉，才能避免气在左右二脉中移动，以致产生种种思维。气在右脉中活动，就会引起嗔念；气在左脉中活动，则会引起贪念。这都有碍于专注入定。当气入中脉时，这些思维和妄念就会平息，所有的干扰都被清除，修行时的专注度就会很高。此外，只有使气稳定地保持在中脉内和心轮中，才有可能使拙火上升，融化明点，使明点下滴而心生大乐。加行中的金刚诵、宝瓶气、拙火等修炼，都有助于引气入中脉。

第三，修加行还使修行者的定力得到增长，初步体悟到心性本空之理。加行中有很多引气入中脉的法门，修行者如果成功将气引入中脉，则能获得更长时间的定力。而一旦定力增长，在修心时就能更好地体悟心的空性，从而为正行彻却和妥噶的修行做好准备。

总之，大圆满加行是正行的基础，是打开正行大门的钥匙。要想获得解脱，加行必不可少。而且加行中的一些法门，大多是藏密瑜伽的基本修法，就算不修正行，也能对修持者的身心带来极大的好处。

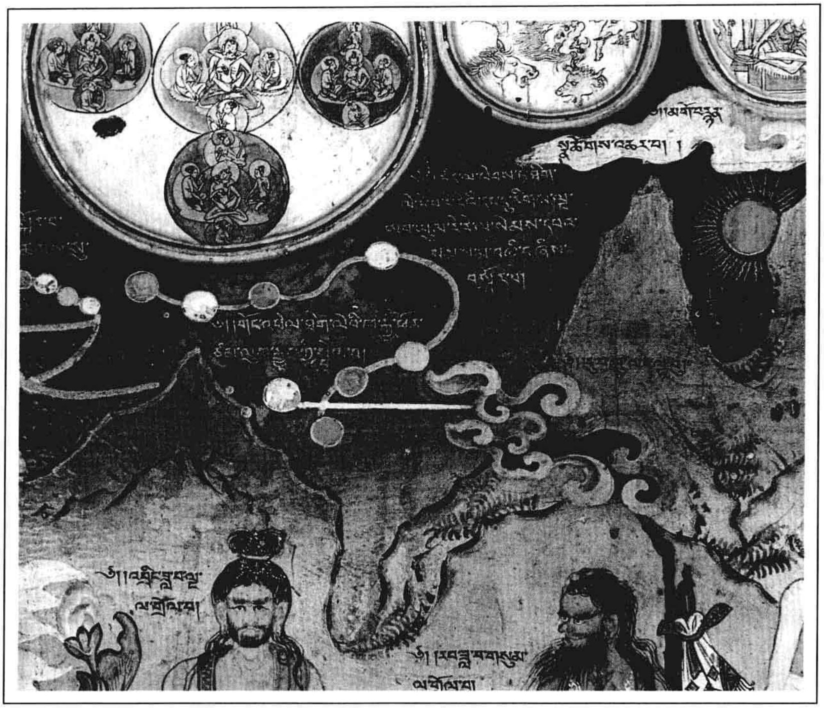
第陆章

当下顿悟，初步解脱

彻却的修持方法

加行圆满之后，修行者的心已经进入本然境界，这就可以开始正行彻却的修持了。彻却的目的就是求见自心本性，证悟心性本空的道理。证到这一见地，也就是成佛了。彻却的修法讲究顿悟，修行的方法很多，但最终要看到心性光明才算成功。因为只有这样，才能进入更高深的妥噶修持。





本章图版目录

可以见识明体的情况 /205

得见明体的四相 /207

妄念与心性 /209

受惊顿悟的彻却法 /211

任运无散乱 /213

无生阿字口诀 /215

无生阿字口诀过患的解除 /217

三虚空会合瑜伽 /219

顿然而悟

彻却又称立断，即是当下得悟、顿然而悟。其重点就在于在当下斩断无明妄念，得见自性明体，顿然而悟。

一切众生皆具佛性，此佛性不生不灭、不垢不净、不增不减，其体、相、用的法、报、化三身本自具足，不必他求。但由于众人的五毒遮五智，五蕴遮五身，罪业遮蔽本原境界，以致不识实相，虽从无始以来就未离大圆满境界，却视而不见，用而不觉。本觉智慧和无明妄念混合在一起，所以不得解脱。彻却即是要斩断无明妄念，使本净自性顿然显现，从而通达开悟，所以彻却的重点就是得见自性。

其实彻却的修法很简单，即修行者在一切法显现之上，于当体明空不二的刹那，无修无整无散乱定住，明明了了，觉照认识当下即是自己本心，勿令间断。其修行要点，可以归纳为以下四点：

1.在前念已灭，后念未时，中间会有当下的意识，即清新、原始、即使是毫发般的概念也改变不了的、一种光明而纯真的觉察，这就是本有心性。

2.然而自心并非永远停留在那个状态中，因为又有另一个念头突然生起，这是心性光明的显现。

3.不过，如果在这个念头生起的当下，你没有认出它的真面目，它就会像从前一样，转变成另一个平凡念头。这称为“妄念之链”，正是轮回的根。

4.如果能够在念头生起时立刻认出它的真性，不理会它，不跟随它，那么不管生起什么念头，都将全部自然融化，回到广大的本有心性中，获得解脱。

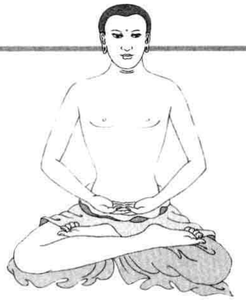
由此可见，认识心性有很多机会，前念未灭，后念未生的意识断灭的时候即可得见。一般普通人在婴儿期、醉后、窒息、大乐、睡眠、呵欠、喷嚏、临死等时刻，心性明体会有偶然显现的机会，但这些时机在实修中很难把握。彻却实修常用的是无修无整无散乱，让妄念自然消散融化，从而定于自心之上，顿然而悟。此外，受惊时意识也会断灭，有机会见到心性明体，所以上师还常用惊吓的方法，使弟子开悟。

可以见识明体的情况

自性明体并不神秘，每个普通人都有机会见到，如在醉后、呵欠、喷嚏时等等。但这些显现时机都很短，普通人不能体会。但如果是在定中或受惊时，则体认明体的机会就会更多，修彻却就是抓住这两个时机开悟的。



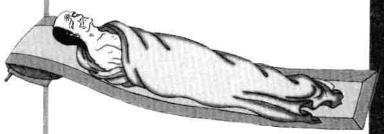
1. 窒息时，意识中断，也有机会见到明体，但此方法很危险。



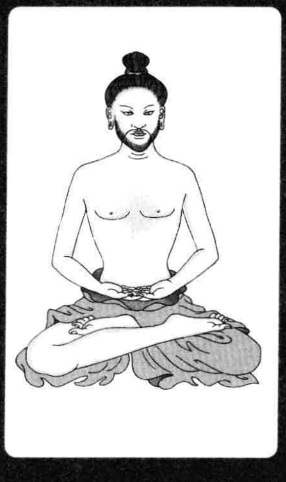
2. 修行者无修无整无散乱的定住，可以在当下认识明体。



3. 婴儿的思想单纯，没有受多少外界的影响，因而有机会见到明体，但这实际上是没有意义的。



4. 临死时，修行者进入临终中阴，明体会显现出来，但这对于彻却修持已经没有意义了。



修行者有十种途径可以看到明体



5. 醉酒后，人的意识混乱，妄念变化，在变化的间隙，有机会见到明体。



6. 打喷嚏时，意识中断，也有机会见到明体，但时间太短。



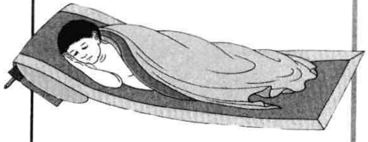
7. 在大乐（性高潮）时，有机会见到明体。



8. 打呵欠时，意识中断，有机会见到明体。



9. 受惊时，妄念顿时斩断，在前念已灭，后念未生的当下，有机会见到明体。



10. 在睡眠中，妄念活动最弱，有机会见到明体。

得见明体的感受

明体境界

得见明体是修行成就的标志，那是一种无云晴空、赤裸明朗的境界，虚无缥缈，难以言诠，历代上师总结了一些当时的觉受，这可以作为初修者的参照。

自性明体就是佛教所说的各种真心、妙心、空性、法性、如来藏、真如胜义等等，就是众生的本有心体。其形体难以言表，但修行者常以“大无外，小无内”“无云晴空”“赤裸裸、明朗朗”等词语来形容这种得见明体的境界。但这种感觉很难体认，于是很多上师都总结了一些得见明体时的亲身感受，这可以从一个侧面来指导初修者的修行，修行者也可将其作为修行成果的证量标准。

1.**明相** 就好像戴着水晶眼镜去看山河大地的景象，一切事物都非常清净、非常洁白。而且所看到的一切都变成通体透彻的光明，并渐渐增厚和严密，充满上下、左右、四方空间，甚至看不见自己的身体。

2.**无念** 即心中没有任何念想。严格说来，并不是无念才能见明体，在有念、妄念、正念、邪念乃至散乱的心理状态下也能见明体。然而对于初修者来说，必须趁无念的时候，定力湛然、慧眼灼然、心地坦然，明体才易显现。但当功力渐深之后，就可以在妄念之上得见明体了。

3.**心离能所** 即心不去刻意执持明体。当得见明体时，明体已不属于观想之物，而属于证量之物，即修证所得。此时的心虽然明明白白，但没有能执持之心（心地坦然）；境虽然清清净净，但也并没有所执持的明体。这时修行者会感觉到无比的舒服、恬淡、坦荡和宽松。

4.**气离出入** 此时修行者的气已经完全停灭，因为没有妄念，所以气不出；没有执著，所以气不入；没有自我，所以气不住。只有这样，明体才能自生自显。但当修行者功力纯熟之后，即便有气出入，明体也不会丧失了。

在实修明体时，一般先显现作为基本条件的明相，再进步到无念，再由无念进步到外气停灭、到内气也停灭，这样心离能所，明体得以自然安住。这时修行者对四肢无左右之念，就好像灵龟趴在盘中，又感觉自身像一个无边的水晶球，毫无自性。

得见明体的四相

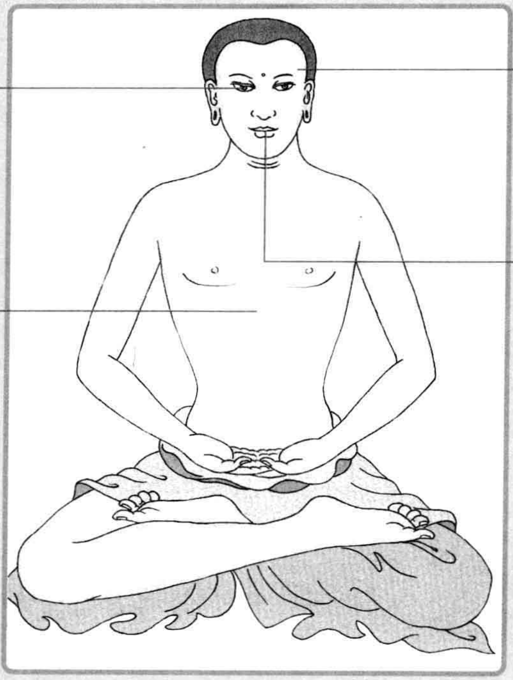
自心明体不生不灭、无形无相，是难以用语言来表示的。这里所说的四相，不过是见到明体时的身心状况，修行者可以作为参照，免得得见明体后又不能认识。

明相

是修行者眼睛的觉受。就好像戴着水晶眼镜，一切事物都无比洁净、透彻，自身也隐然不见。

无念

是修行者的思维活动，要做到心中没有任何念想，没有任何思绪。

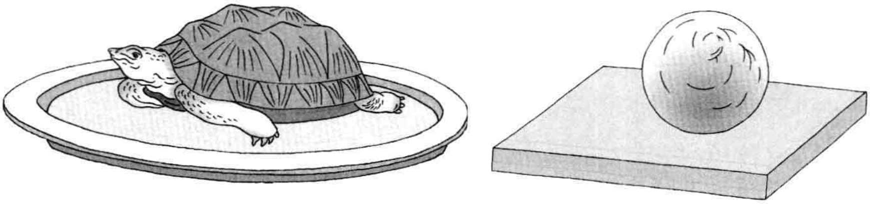


心离能所

是对明体的觉受。明体已属于证量之物，内心清净，感到无比舒适、恬淡。

气离出入

是修行者的呼吸活动。修行者的外气停灭，渐渐内气也停灭。没有妄念、没有执著、没有自我，一切停止，唯有明体显现。



修行者内心淡然，对四肢无左右之念，就好像灵龟趴在盘中，感觉自身像水晶球一样，毫无自性。

无修无整无散乱

无修无整无散乱是彻却修行的精要，是通达开悟的阶梯。修行者保持无修无整无散乱的状态，就有机会得见明体，见性开悟。

前面提到，彻却的常见修法就是在明空不二的刹那，无修无整无散乱定住，明明了了觉照认识当下即是自己的本心。可见该修行的重点就在于无修无整无散乱。

所谓“无修”，实际上是无修之修。大圆满认为，众生本来清净，本来自在，本来解脱，本来光明，本来智慧，这一切都是本有。如果在一刹那间即认识此理，内心抛弃执著、分别，心不外驰，就能正邪立判，把本来清净、自在、光明、解脱、智慧的面目完全显现出来，也就是在当下一念上认知了自性，见到了本来面目。因为这只是一刹那间的事，不必猛厉执持，所以称为“无修”。但这并不是说连加行也不修，也不是说可以放浪散乱，以致成为普通凡夫的“无修之修”。

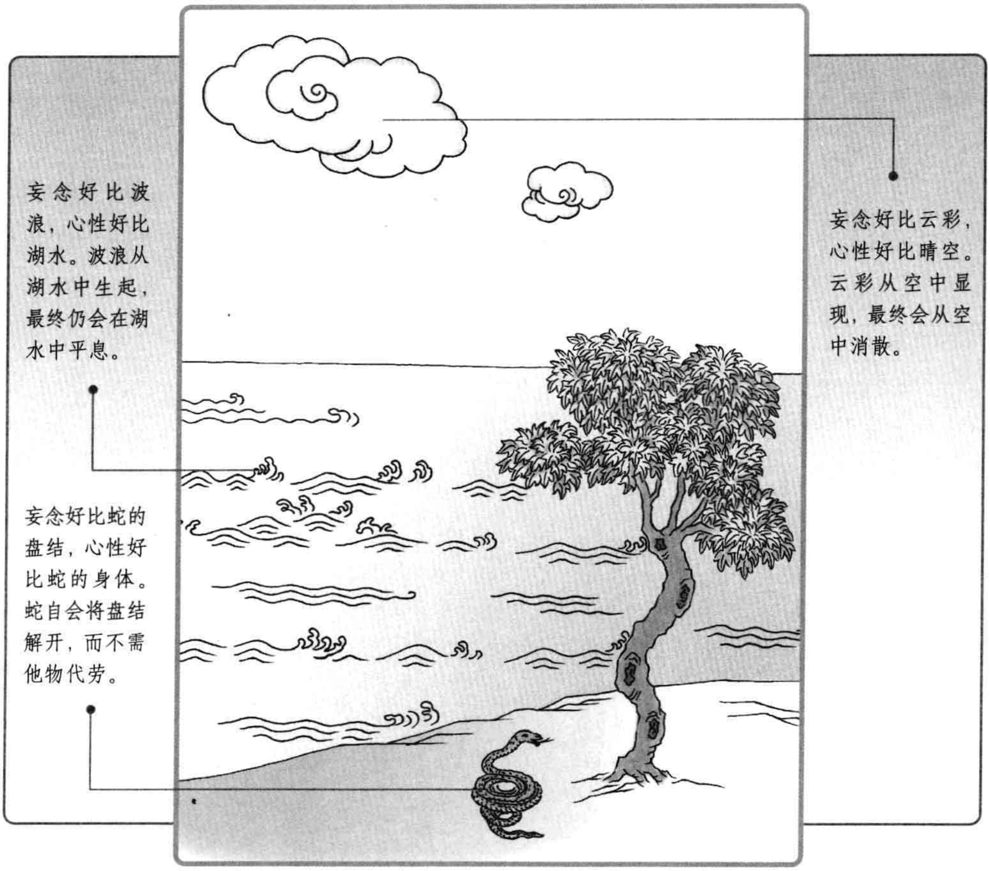
所谓“无整”，实际上也是无整之整。整就是整治、对治，无整就是在妄念产生时，不需对治，也就是不随它去，也不限制它的活动，要不擒不纵，任运自如。因为如果起念对治，所起之念也是妄念，以妄念追妄念，反而会引起更多的妄念。但如果不去对治，妄念自会消减，因为妄念本来也是心性的显现。这就好像水上的波浪，从水发生，从水平息；好比空中的云彩，随空显现，又随空消散；又好比盘旋的蛇，自能解脱。

所谓“无散乱”，就是要专注于不昏沉、不掉举的明体，任运安住于清净空明之境，在此境中顿然而悟，当下解脱，不但心解脱，所有一切也都顿然解脱。就如贡噶上师所说：“此心要如无波之水，如坚固之山，在宽坦、任运上安住，不起丝毫妄念，无论过去、未来功罪，统统不想，便能证得。譬如砍树，将树根砍断，不必再砍枝叶；又如踏上金岛，随手所取，皆是黄金。”

这样，在无修无整无散乱中，修行者所有妄念，所有能思、所思，所有分别、执著，都在某一个时候尽数消散，就在这个当下，赤裸裸的本觉心体就显现出来了，修行者也就此获得解脱。

妄念与心性

消除妄念是获得证悟的必经之路。心性众生本有，空而有明，妄念即是心性的显现。心性本有，本来解脱，所以“无修”。妄念不过是心性的显现，所以不需对治，即“无整”。任运无修无整是对治妄念的最佳方法。不加对治，妄念自会消散，但如果刻意对治，所起之意又是妄念，反而不能使妄念平息。



彻却在刹那间见性开悟，根据刹那间不同的解脱情况有种种顿悟。

解脱的种类

以下四种解脱没有本质的区别，只是在时间、程度、方式上有些许不同而已。

1. 修行者毫无执著之心，得见明体，在明体显现后一段时间得到解脱，称为“无执解脱”。也就是无执而悟，这种解脱比较平静。
2. 修行者在一刹那间把本来清净、本来光明智慧的面目完全显现出来，称为“离根本解脱”。
3. 修行者开悟时好像雷鸣，豁然开朗，称为“顿然解脱”。
4. 修行者明体显现与解脱同时，称为“显空解脱”。

当头棒喝

在受惊中解脱

彻却和禅宗的见性开悟很类似，也有当头棒喝的顿悟。用此种方法所获得的证量和前面无修无整无散乱是一样的，而且其成就还较为方便快捷。

前面已经提到，修行者在醉后、窒息、大乐、睡眠、喷嚏等等情况之下，有机会得见明体。但在这些情况下，明体显现的时间非常短，如果修行者欠缺把握能力，就无法体会，而且就算体会之后，其修行效果也不好，利益不大。在一个名为《椎击三要诀胜法解》的经典中，还记载了在受惊中顿悟的方法，这类似于禅宗的当头棒喝，成功率较高，也为历代上师所重视。

修行者先按金刚杵坐姿坐定，即两足底相合，两足根抵密处，上身竖直，下颚压喉结，双手合掌于头顶之上，但不触顶。坐定后观想前面虚空中有一光圈，光圈内显现与普贤王如来、莲花生大士无二无别的根本上师，身相庄严，周围围绕着历代传乘上师。上师引导念诵祷文，祈请加持，以助弟子速得证悟。诵毕，观想历代上师和根本上师化光融入自己心间。这时改成金刚跏趺坐，双手放下，结定印，让自心入定。突然上师猛喊一声："呸！"修行者瞬间摧破我执，一切放下，忙问自己："心是什么？"在这受惊的当下，修行者明朗赤裸的自性明体刹那间显现，这就是本觉智光、心性光明，过去诸佛都是在见到了这个自性明体而成佛的。

这种顿悟的确是一个方便窍决，但是弟子能否立即顿悟发现明体，则还要看上师的加持力是否足够，弟子是否已到开悟的时机，以及弟子受惊的程度是否适当。所以修行者不能随便投机取巧，必须以实修为基础。如果修行者加行还未圆满，福德资粮还未积聚足够，这就还没到开悟的时机，就算给他再大的惊吓也是不可能成功的。

受惊顿悟的彻却法

彻却的这种修法类似于禅宗的顿悟，是一种立断、顿超的修行，于刹那间得见明体，当下开悟，并在此基础上保持无修之胜修，最终获得一定程度的圆满解脱。

祈请加持

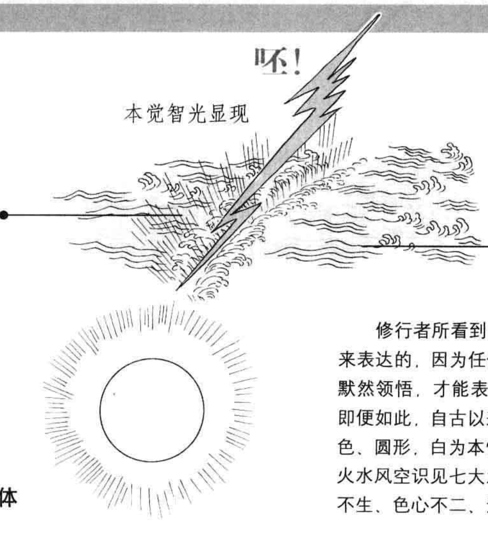


金刚杵坐姿

入定



金刚跏趺坐



"呸！"字犹如一阵霹雳，将修行者的妄念斩断，就在这前念未灭、后念未生的刹那，自性明体赤裸裸地显现出来，修行者即此开悟。

修行者所看到的自性明体的实像，是很难用语言文字来表达的，因为任何相对的语言都无法表达其意境，只有默然领悟，才能表现对这一真理的无言无相的深刻理解。即便如此，自古以来还是有一些玄妙的描绘，有的说是白色、圆形，白为本性清净，圆为功德圆满。还有的说是地火水风空识见七大之一的"见大"周遍于一切法，意即本不生、色心不二、无边无际、无始无终。

自性明体

任运而无散乱

守护坚固所得

开悟之后，还需继续修持，护持坚固所得，以免当下得见又当下失去。这守护方法，主要是保持任运无散乱的修持。

虽然修行者已经依照上面的方便法门见性开悟，得到解脱。但开悟只是刹那间的事，修行者的开悟所得还未修习坚固，尚未究竟，所以还需进一步巩固修持，使证量获得增长。

巩固修持的重点是保持无散乱。首先，见性之后，修行者应立即护持无散乱之念，因为修行者刚开悟时的心识就好像未调服的烈马，必须集中精神进行调服，如果温和散乱则有坠马之险。调心也是如此，如果初修者心识散乱，对于觉受没有分别取舍，则有可能走火入魔，不但得不到解脱，甚至还会堕入恶趣。

同时，修行者还需保持任运无修，这里所说的修，是指在身、语、意三门内，宽坦不散乱而住，不必猛厉执持，但也不能放浪散乱，以致和凡夫修行没有差别。所以修行者既要保持任运，又要保持无散乱，这就好比牧羊，不必将羊抓住，只需将其看住即可。所以修行者必须细心体会，拿捏适度。

巩固增长修业，除了以上方法之外，修行者还可以修三虚空会合瑜伽，这将在后面介绍。

经过以上任运无散乱的修持，修行者将能较长时间护持明体，而安住于清净空寂、明朗觉照的本觉明体之中。如果修行者达到了彻却修行的“四量”标准，就可以进入更高层次的妥噶观光了。

彻却修持看似简单，其实开悟需要很长时间的修行，只有上等根器者才能在短时间内开悟，一般的修行者往往十年、十五年都难获成就，这是其时机不对或资粮未圆满造成的。但一旦开悟之后，守护巩固就很容易了。彻却修成之后，修行者体内的五大逐渐松解，化成细微之尘。在他圆寂的时候，色身会消融不见，而出现虹光等瑞相，这虽然比妥噶的不死虹身稍逊一筹，但也已经十分殊胜难得。

任运无散乱

任运与无散乱看似矛盾，其实二者也有相互调和之处。在守护坚固的修行中，既要护持无散乱，又要保持任运，所以修行者需要把持好这个度，这样才能守住明体，为趋入妥噶做好准备。



相关链接

大圆满的四项实修方法

在大圆满的修行之中，任运无散乱可以说是其中最精要的方法。任运无散乱入定，任运无散乱顿悟，任运无散乱护持等等。陈建民曾对大圆满提出过方便的四项实修方法，即出离、领恩、安住和放松。

1. 出离即出离时间俗事，出离一切烦恼杂念。
2. 领恩即尊师，修上师相应法，获得上师加持。
3. 安住就是宽坦放下一切，自然而住。
4. 放松就是在定上起执著时把心放松，做到松紧合宜。

这四项中的安住和放松，其本质和任运无散乱是一致的，可见修行中保持任运无散乱十分重要，修行者必须认真体会把握。

方便辅助修持法门一

无生阿字口诀

六趣种子是体内一切罪障、习气之所聚，是修行中产生迷乱的主要原因。本节通过“嗡、阿、吽”这三个佛种子字的观想诵念，来清除体内的迷乱之因。这一步是大圆满加行内加行。

除以上彻却的基本修持方法之外，还有噶玛噶举的无生阿字口诀有相修持法和三虚空会合瑜伽法两种方便法门，这两种修法和基本修法殊途同归，也可以作为辅助修持法门。

无生阿字口诀主要是对藏文“阿”字的观想，可以使体内“五大”得到解脱，“五智”得到显现。

修炼前先做好准备工作：身依七支坐法坐好，吸一口气于脐下，持宝瓶气或中住气，脐向外凸。修行中呼吸均匀，气由牙隙出入，心离妄念，于无分别自性上安住。接着进入实修，分五步观想。

首先，持气观想心间有清净空大，表现为蓝色“阿”字，如拇指节大小。让心专注于此“阿”字，不想过去、现在、未来，不加任何观察，心中所想的东西，全是这个“阿”字，清清楚楚、明明白白。心专缘于此而定住，则空大及空大的业气得到清净，法界体性智即此无生“阿”字。

接着，观想顶轮中有清净风大，表现为两个重叠的绿色 “阿”字，心专注于此，同样不想过去、现在、未来，不加任何观察，心中全是这两个“阿”字。以此入定，则风大及风大的业气得到清净，成所作智即此重叠的两个无生“阿”字。

第三，观想心间有清净水大，表现为三个重叠的白色“阿”字，同样专注于此而入定，则水大及水大的业气得到清净，大圆镜智就是这重叠的三个无生“阿”字。

第四，观想喉间有清净火大，表现为四个重叠的红色“阿”字，专注于此而入定，则火大及火大的业气得以清除，妙观察智即此重叠的四个“阿”字。

第五，观想脐间有清净地大，表现为五个重叠的黄色“阿”字，专注于此而入定，则地大及地大的业气得到清净，平等性智就是这五个重叠的“阿”字。

根器高的修行者不必像上面那样分别观修，只要心住于无生“阿”字上，五智就会当下显现。

无生阿字口诀

无生阿字口诀是噶玛巴祖师口耳相传下来的，十分珍贵。历史上宁玛派和噶举派的渊源很深，很多噶举派的大师都曾修习过宁玛派的大圆满法。在这个过程中，他们往往将自己教派的一些修法糅合到大圆满法的修行中，无生阿字口诀就是其中之一。它经过了诸多大师的亲自验证，确实是修炼彻却的方便法门，其所得结果与当下顿悟一样。



排除错误，回归正轨

无生阿字口诀修法的常见过失及对治

无生阿字口诀虽然十分宝贵殊胜，但由于修行过程中要转变五大，容易发生过患，需要及时调治，以免身体受损而影响修炼。

修行无生阿字口诀过程中，可能会发生四大不调，从而产生昏沉、掉举、发冷、发热等现象，发生这些不适之后，不必惊慌，也不应对密法产生疑谤。这一密法是历代大师亲自验证过的，他们根据自己的修行经验，也总结出了相应的对治办法。

■ 地大过患

人的身体肌肉就是由地大组成。当地大过患发生时，修行者会昏昏沉沉，观想不明，感觉身体沉重，不舒服等。这时须持宝瓶气，观想顶上有深绿色（绿黑色）“阿”字，质轻快；至气不能持时，呼噜出气，同时观想“阿”字出烟，于虚空中消散。此方法修行次数视过患遣除程度而定。

■ 水大过患

人的体液即是水大。当水大过患发生时，修行者会发冷颤抖，这时可观想喉间有红色“让”字，质炎热；同时吸气持气，观想脐下四指处有红色“阿”字，产生拙火上升，与喉间“让”字火种相连，“阿”字先燃，“让”字后燃。以此暖遍全身，寒冷的过患随之遣除。

■ 火大过患

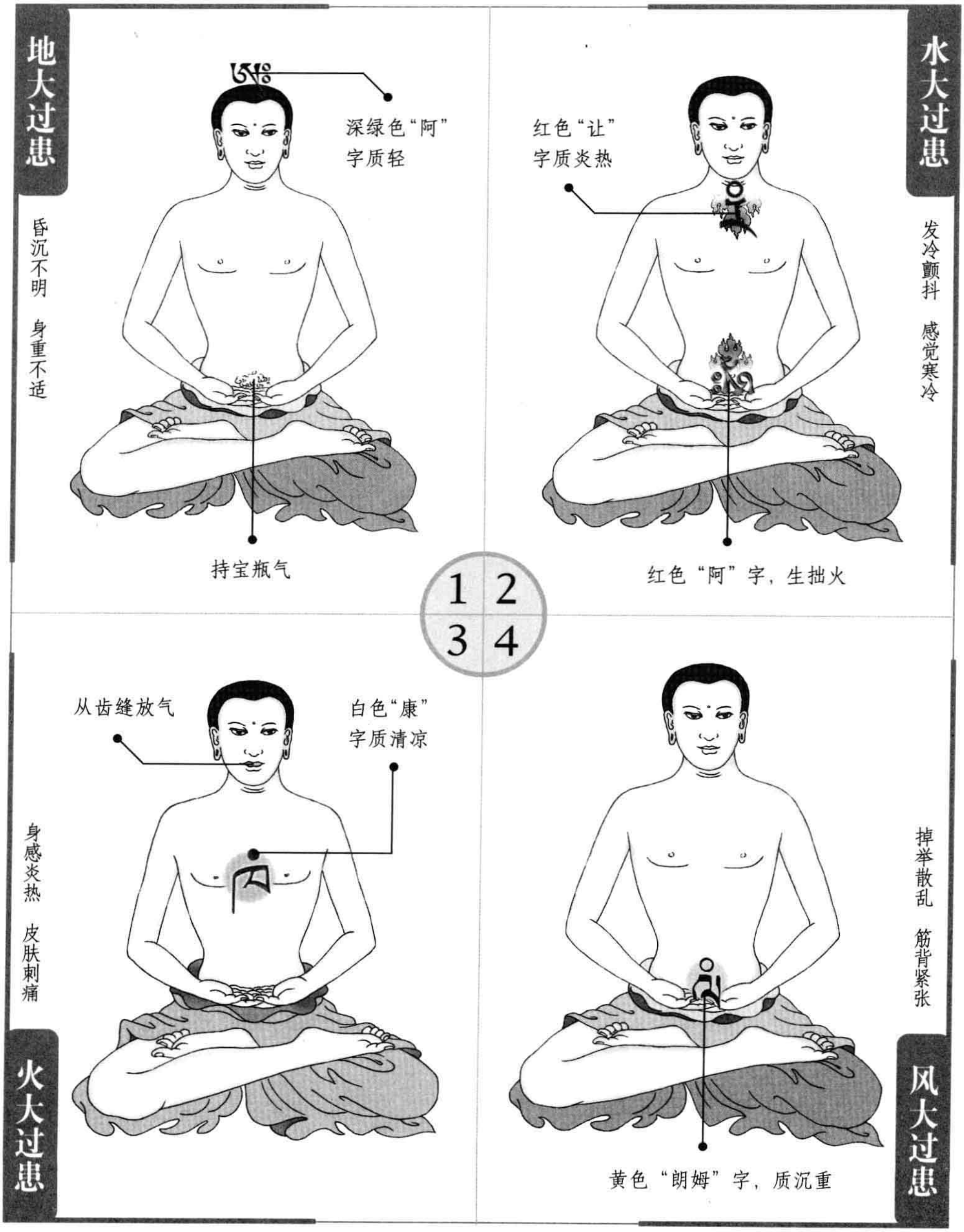
人的体温即是火大。火大过患发生时，修行者会感觉炎热异常，甚至皮肤刺痛，犹如火烤，有的还会产生喉肿、牙痛、眼红等症状。这时可观心间或腹上有白色“康”字，质清凉；持宝瓶气，观想“康”字像寒冰一样冷。至不能持气时，柔和出气，让气从牙缝中嘶嘶放出。这样可对治火大过患，使身体清凉爽快。

■ 风大过患

人呼吸的气息即是风大。风大过患发生时，修行者会坐不住、掉举多、心散乱，感觉头晕、背筋扯痛（背扳筋抽紧）。这时可持气，观想脐间有黄色“朗姆”字，质沉如石；则内心渐渐沉稳，风大过患随之消除。

无生阿字口诀过患的解除

无生阿字口诀的对治是有针对性地进行的，感觉沉重，即观想轻快的种子字；感觉寒冷，即观想暖热的种子字；感觉炎热，则观想清凉的种子字；感觉轻浮，则观想沉重的种子字以坚固。



方便辅助修持法门二

三虚空会合瑜伽

三虚空会合瑜伽是大圆满彻却修习的又一方便法门，它简单方便，而且效果也很好。不但能增长彻却的成果，而且修行成功后实际上已经进入了妥噶法，达到了妥噶观光的第一境界——现见法性显现的初步证量。

所谓三虚空，即密虚空、内虚空和外虚空。修行时这三虚空相互契合而修，所以称为三虚空会合瑜伽。

三虚空释义

1.**密虚空** 无生本觉之心，远离妄念之后，就等同虚空，这就是所谓的密虚空，又称为明体法性虚空。此虚空本具光明，就是妥噶观光中的本觉智光，它安住于肉团心中。能以远通水光脉为路径，循白柔脉光，经远通水光，最终融合于外界（即外虚空）中。

2.**内虚空** 内虚空即白柔脉光，常常以海上金色太阳升起时的玻璃管来形容它，大海象征肉团心，金色太阳象征本觉智光，玻璃管象征白柔脉光，是智慧光明的通过之路。内虚空又称为密中脉虚空。

3.**外虚空** 即外界无云晴空，又称为离尘虚空。

具体修法

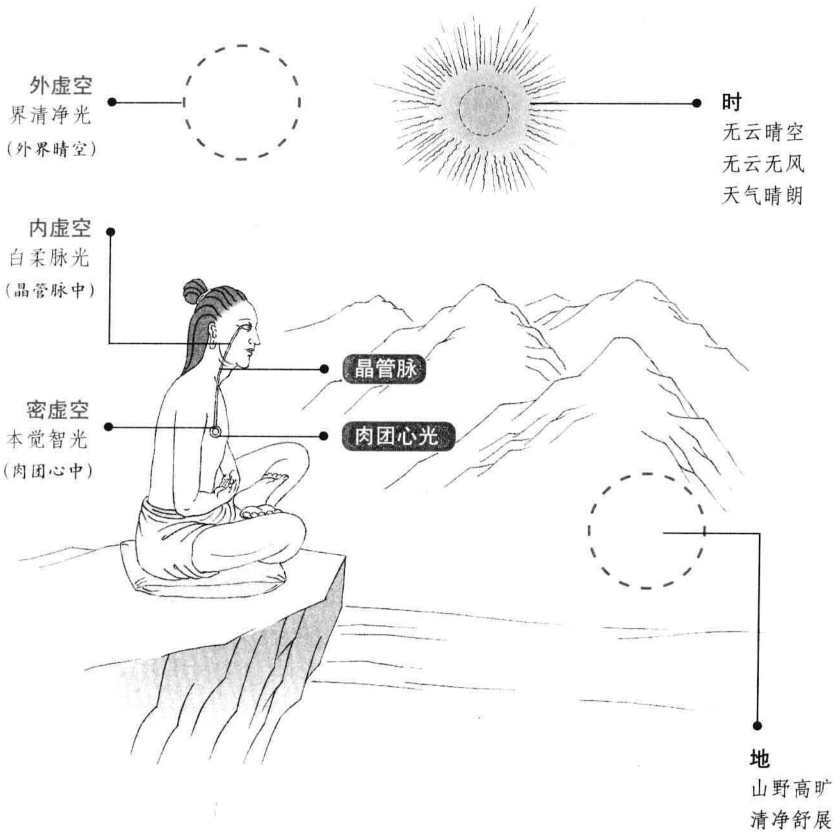
首先，外虚空（外界环境）的条件较高，要在无云无风、天气晴朗时，选一个山野高旷清净的地方。然后身依七支坐法坐定，睁眼注视无云晴空，以无修无整无散乱、明明朗朗、宽宽坦坦之心修持，使本来具有的无生虚空之心性，即本觉智光（密虚空），依循白肉脉光（内虚空），上经眼根之远通水光，契合于外界无云晴空的界清净光（外虚空）中，也就是内、密二虚空与外虚空融合在一起，任运契合。

这样修持之后，修行者自己的无分别智与本来明体，会在当下证得，也就是已经证得彻却，而且获得增长，妥噶的初步境界也得到显现，使修行者更易趋入妥噶。

三虚空会合瑜伽

修行者在刚开始修习三虚空会合瑜伽时，应选择一个良好的环境，这有利于早日得到证悟。但修习熟练之后，不管在什么环境，修行者都能随时见到明体，得到证悟的觉受。

三虚空相互契合



三虚空会合瑜伽与妥噶观光的环境、路径都很相似，都在无云晴空、远离喧闹之境，也都需要通过晶管脉修持。但妥噶重在观光，而三虚空会合瑜伽则将三虚空融合，重在空性。

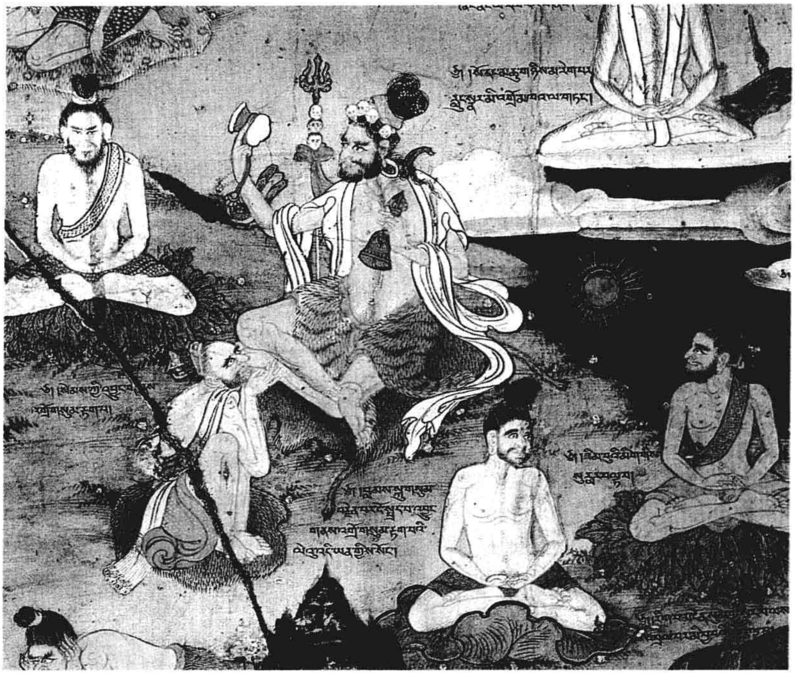
第柒章

显现智慧光明

妥噶的修行方法

妥噶是大圆满法最高深、最神奇的修行，在四步显现之后，修行者的体内物质化光，从而成就智慧虹身，这是藏密瑜伽修行的最高境界。妥噶的方法按是否需要自然光而分两种：白关引导和黑关引导，本章主要介绍白关引导法。





本章图版目录

妥噶光明的来源 /223

妥噶观光的坐姿
——狮子坐 /226

妥噶观光的坐姿
——象卧坐 /227

妥噶观光的坐姿
——仙人坐 /228

观光要义 /229

现见法性显现 /233

觉受增长显现 /235

明体进诣显现 /237

四十二位寂静本尊
（文坛城）/239

五十八位忿怒本尊
（武坛城）/241

穷尽法性显现 /243

鉴别邪正 /247

妥噶之理

妥噶是建立在彻却基础之上的修行，观光为其最特别之处，别的密法都没有类似的修持，因而其观光之理也是独一无二的。

妥噶比彻却更进一步，仅修彻却，只能通达智光，看到内心光明，也不能转化内外五大（即外界一切情器，体内自身五大）为五种智慧光明。而妥噶则能显发自心本具的智慧光明，将内外五大化光，从而证得智慧虹体。

智慧光明从何而来？其实它就是内心本觉智慧的显现分，隐藏在肉团心的最深处。原来肉团心中央有一条蓝色命脉，从命脉的前后左右共分出属于地火水风四大元素的八脉，在命脉的中央又有五种清净明点层层而入。外层地大清净明点形如白色丝线；里层水大清净明点形如红色银珠；再里层火大清净明点呈现金黄色；再里层风大清净明点呈现绿色，再里层空大清净明点就好像真空管，无色相。在这一真空管中，还有一个五种清净明点的集体明点，棱角圆形，明空不二，离开一切妄念，具有不能破坏的体性，是五方佛、五智的总体性，称为不坏明点。其中具足五种光明，从四方放出，妥噶观光时的界清净光，就是由这种智慧明点所反射。

这内心本具的智慧明点即本觉智光，从一开始就存在于肉团心中，未曾离开，但众生因为虚妄遮障，不能证得，但依靠妥噶修行则可以将此本觉智光通过肉团心光、白柔脉光等六种光明的通道，在虚空中显现，使眼睛能够看到，这就是观光。随着观光的逐渐深入，修行者的功力不断加深，观光的脉道逐渐扩大，体内光明就获得增长，最后体内物质尽数化为光明，成就不死虹身。在这一观光的修行过程中，修行者要心如平镜，不动不晃，保持定境，只有这样，才能见到光明显现。所以修妥噶，必须先将彻却修好，以彻却定境为基础再进一步修行。

妥噶光明的来源

妥噶观光并不是仅靠观想，而是实实在在地见证光明，而且其光明的来源并不在于外界，而在于修行者的内心，即隐藏在内心之中的智慧光明，只有经过彻却修炼明心见性之后，这种光明才会显现，妥噶修行才成为可能。



七门要义

妥噶修行前有诸多准备工作，有身、语、意、根、境、气、明七门要义，满足了这七个要点的要求再进行修炼，明体才能显现。

准备工作共有七种，即对身、语、意的调整和对根、境、气、明的要求，根即眼根，境即环境，气即呼吸，明即光明。

■ 身要义

身要义有三种，分别为法、报、化三身坐姿和相应的观光方式，修习时切不可违背。

1.**法身狮子坐式** 其姿势与狗蹲比较相像。两足底相合，两膝外张，平坐地上，背挺直，双手握成金刚拳（中指、无名指、小指握大拇指，以食指拄大拇指之背），相并置于两大腿中间的地上，即足根与密处中间。颈直，抬头，压后颈，舌抵上颚。双眼向上看，专注于上方虚空。这样，双足相并平息阴阳乱动之气，身直则令气自然安住，头压后颈使妄念渐消，双手结金刚拳使体内四大调和平等。

2.**报身象卧坐式** 双膝合并，抵于胸部，足趾勾屈，跪伏于地上。上臂着地，前肘竖立，双手托腮。双眼左右斜视虚空，就好像在瞄准射箭。膝抵胸，可使身体暖热，明点增长；上臂着地，可调平阴阳二气，双手托腮可消除粗气；屈趾，可防止昏沉掉举等过失，使心安住等持。

3.**化身仙人坐式** 身体蹲坐，双膝双足并拢，双足平踏于地，膝盖抵于胸口。保持背直，耸肩。向内深吸气，令腹部尽可能的贴近脊背。两手可以交叉围绕膝部，右手上，左手下；或交叉于两肋，右手外，左手内；或握拳托腮。蹲坐可以调和气脉；双足平踏，可以制服水火；背直则更易使心气趋入法性；双膝抵胸，腹贴脊，则风大、火大转成智慧体性，妄念得以断除；抚膝可消除热疾，插肋可消除寒疾，托腮则寒热二疾都能消除。平时修行者只要双手互握手腕，右压左，环抱膝盖也可。

■ 语要义

语要义即禁语，不与人交谈，诵经也要停止。因为说话则气动，气动则心动，心动则外境不显。禁语时间可渐次加长，最后犹如哑巴。

此外，修行者的身、口、意还要远离内、外、密九种作为。身：外，不做

世间杂务；内，不磕头绕塔；密，不观佛结手印。口：外，不谈世间语言；内，不念诵经咒；密，不诵“吽”字。意：外，不想世间俗务；内，不想本尊护法；密，不想心法止观。

■ 意要义

心不散乱，离开过去、现在、未来三时妄念，在第一刹那无分别念上定住，专注于此法性境界，则界清净光当下显现。

■ 根要义

本觉智光隐藏在肉团心之中，它通过晶管脉与眼根相连，这就是观光的主要通道。观光时依坐式不同有三种看式，法身狮子坐时，双眼上翻，看自己的头顶，则法界显现渐增，轮回习气消灭，可以证得法性眼。报身象卧坐时，眼左右斜视，则智慧显现，证智慧眼。化身仙人坐时，眼睛向下看，证般若眼，可使一切幻化显现，收归于清净刹土的显现之中。

■ 境要义

修持之处应在夏末秋初或冬末春初，选择一个无风雨、阴霾、云雾、烟岚的时候，选择一个无人喧闹的地方，视野开阔的高山是理想之选。此外，修行者要没有眼疾，否则观光便无从谈起。

■ 气要义

用嘴呼吸，因为这样没有四轮障碍，气易入中脉。

■ 明要义

以上要义为观日光时的准备事项，通过观日光而显现妥噶境界称为白引导，另外，还有黄、红、花、黑四种引导。黄引导要用狮子坐看月亮，可直视月亮中央。熟练之后，可离开月亮而自显境界。用白黄两种引导交换而修，可以调整眼球，使其不受日光过度伤害。红引导为晚间看灯光，一般用仙人坐，并需依照灯的位置而调整坐姿。初看时，灯光应强烈且近，熟练后则可以渐弱渐远。花引导就是用黑纱蒙眼看日月灯光，上午、下午用狮子坐，中午用象卧坐。黑引导比较特殊，将专门讲述。

妥噶观光的坐姿——狮子坐

妥噶观光的坐姿共有三种，依照法、报、化三身而分。在观光的过程中，不同的情况、不同的时间段，都会用到不同的坐姿，需要适时变更。

法身狮子坐

法身狮子坐的姿势与狗蹲比较相像。两足底相合，两膝外张，平坐地上，背挺直。



狮子

侧面相

颈直，抬头，压后颈，舌抵上颚。双眼向上看，专注于上方虚空。



正面相

双手握成金刚拳相并，置于两大腿中间的地上，即足根与密处中间。



双手结金刚拳

姿势要点

1. 双足相并——平息阴阳乱动之气
2. 身直——令气自然安住
3. 头压后颈——妄念渐消
4. 双手结金刚拳——体内四大调和平等



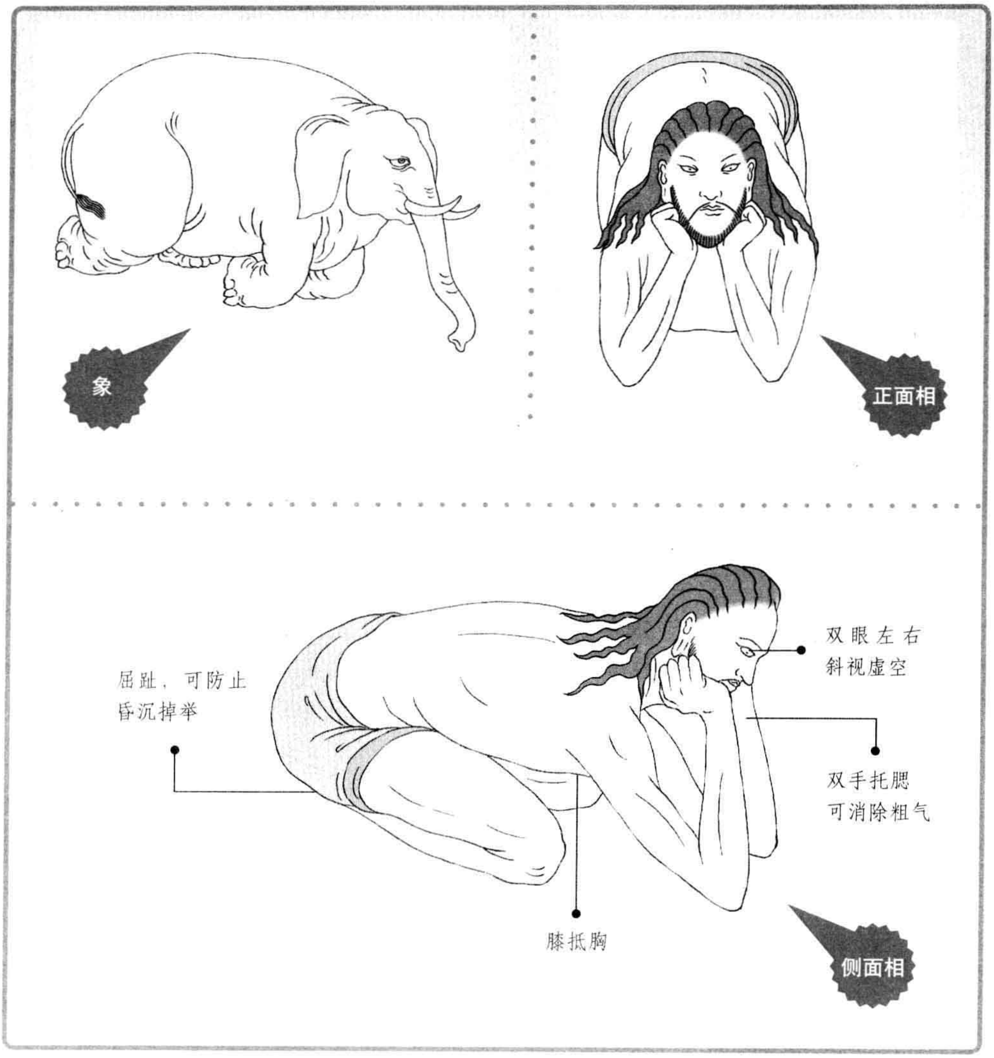
金刚拳

中指、无名指、小指握大拇指，以食指拄大拇指之背。

妥噶观光的坐姿——象卧坐

报身象卧坐

双膝合并，抵于胸部，足趾勾屈，跪伏于地上。上臂着地，前肘竖立，双手托腮。双眼左右斜视虚空，就好像在瞄准射箭。



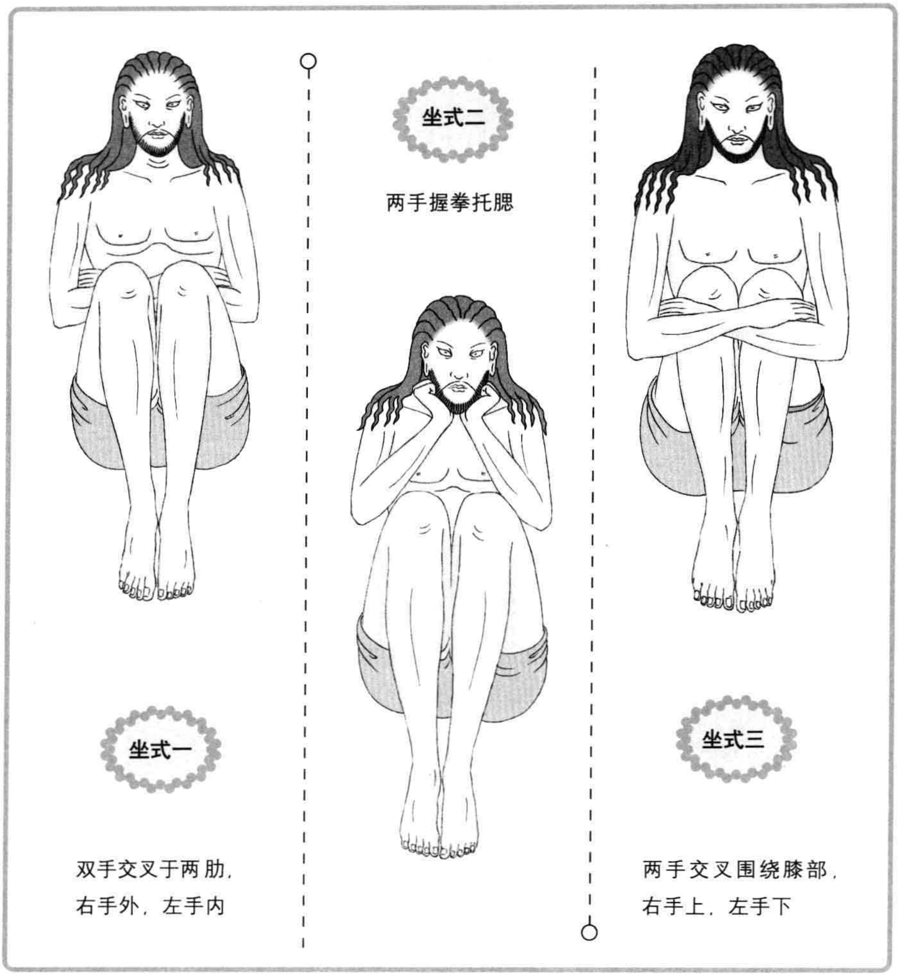
姿势要点

1. **膝抵胸**——使身体暖热，明点增长
2. **上臂着地**——调平阴阳二气
3. **双手托腮**——消除粗气
4. **屈趾**——去掉昏沉掉举等过失，使心安住等持

妥噶观光的坐姿——仙人坐

化身仙人坐

身体蹲坐，双膝双足并拢，双足平踏于地，膝盖抵于胸口。保持背直，耸肩。向内深吸气，令腹部尽可能的贴近脊背。



姿势要点

1. **蹲坐**——可以调和气脉
2. **双足平踏**——制服水火业气
3. **背直**——易使心气趋入法性
4. **双膝抵胸，腹贴脊**——风大、火大转成智慧体性，妄念得以断除
5. **抚膝**可消除热疾，**插肋**可消除寒疾，**托腮**则寒热二疾都能消除。

观光要义

① 根要义



根要义

眼根为观光之门，不同的姿势有不同的看法。

1.法身狮子坐
双眼上翻，看自己头顶，证法性眼。

2.报身象卧坐
眼左右斜视，证智慧眼。

3.化身仙人坐
眼睛向下看，证般若眼。

② 境要义

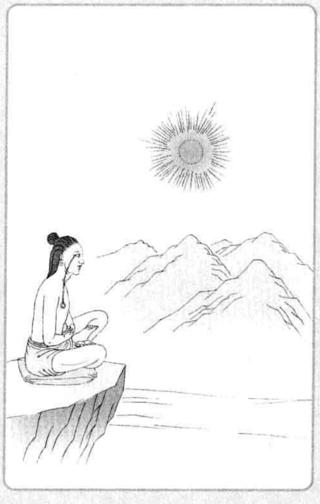
境要义

修行者要没有眼疾，否则观光便无从谈起。

1.时间
夏末秋初或冬末春初，晴朗无云无烟。

2.地点
无喧闹、视野开阔的高山。

3.看法
对日光不能直视，应看日下一肘处。



③ 气要义



气要义

不用鼻孔，而用嘴呼吸。禁语禁诵念。

明要义

白引导	看日下一肘处，上午狮子坐，中午象卧坐，下午仙人坐	明要义	夜晚看灯，可直视，用仙人坐	红引导
黄引导	夜晚直视月亮，用狮子坐。可与白引导交换而修		隔纱看日光，上、下午用狮子坐，中午用象卧坐	花引导

观光指示

大圆满妥噶的修持，每一步都有其特定的表示意义，每一个境界也都是其特殊义理的表现。作为修行者，有必要将这些原理掌握，以便清楚地依理修行。

观光指示就是对妥噶修行中的一些要义和景象作出的解释，让修行者更好地了解妥噶的原理。指示共分三个部分：指示三身、指示三宝和指示七种不同之五部。

指示三身

因为修行要由最初的五智本光所显现的身口意三业，任运修持，而成就法、报、化三身（身为化身，为成所作智所显；语为报身，为妙观察智所显；意为法身，为大圆镜智所显；平等性智，为三身之功德轮；法界体性智，总摄三身）。所以在修持中，要用法报化三身坐式，口禁语，心住于定境。

指示三宝

本来不乱远离戏论之心性，即是佛；文字难以言诠，为无二分之胜义谛妙法；自身远离动摇变迁，毫无散乱，即无生心要之僧。所以佛法僧三宝圆满。所谓戏论就是违背了正法，或不能增进善法的无意义的言论和思维。

指示七种不同之五部

众生本具的清净之光，就蕴藏在每个人的肉团心中，通过晶管脉与眼相连。在修行中，五身、五智、五光、五气，乃至一切文武本尊之坛城都在这一清净光中圆满显现。

1.**指示五身** 肉团心中隐藏的清净智慧明点在修行中显现，就好像瓶中的灯光显现于外界虚空。其形象即为光与明点相连的金刚链，极其微细，表示着五身。此金刚链具有身与智慧的本光，所以显现出光和明点，也就是本体显现光明，表示为毗卢遮那佛身。光明无转，表现为不动身（阿閦如来）。经修炼后，光明增长，表现为宝生身（宝生佛）。光明显现无量无尽，表现为无量光身（阿弥陀佛）。其光明任运显现，表现为事业成就身（不空成就佛）。这样，在修行中又圆满了五身。

2.**指示五胜智** 五胜智即五方佛所代表的五智。本觉智慧光明无垢无染，为色身之所依，这就是大圆镜智。光明与本体无别，为平等性智。光明分别显现，

境界之间各有差异，为妙观察智。于定中保持任运而获成就，为成所作智。其本性空离一切，为法界体性智。

3.**指示五种** 五种即五方佛种姓。修行所显光明为一切佛所具有，为如来种。此光明自有生以来从未变异，为金刚种。其中生出一切功德，功德圆满，为宝生种。它本来清净，不为过失所染，为莲花种。修习成就，为事业种。

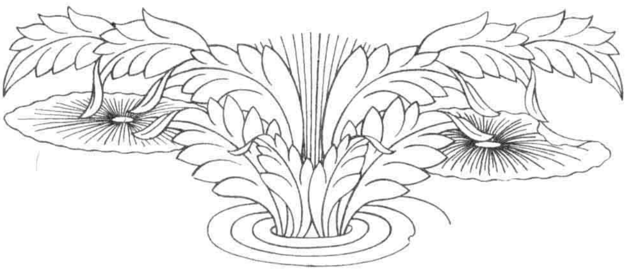
4.**指示五光** 本觉智光无垢无染，为白色。功德圆满，为黄色。自然显现，为红色。修作圆满，为绿色。不动坚固，为蓝色。

5.**指示五气** 显现光明不离智慧之暖，为等火气（平住气）。为轮回涅槃之命脉，为命根气（持命气）。通过修持分别轮回与涅槃，为分净秽气（下行气）。五气及五智遍行于净与不净之身，为遍行气。修行断除轮回进入涅槃，为无悲业劫气（上行气）。

6.**指示五慧** 通达此光明能分开轮回与涅槃，为分别慧。能摄持一切智，为摄持慧。能周遍一切，为周遍慧。显现来去，为能动慧。从此解脱轮回，为解脱慧。

7.**指示五空行** 空行即空行母、佛母，即五方佛的伴侣。所显的天青色光为佛空行，白色光为金刚空行，黄色光为宝生空行，红色光为莲花空行，绿色光为事业空行。

可见，在修行者本来清净的本觉智光之中，圆满具足成佛所需的一切法，修行者见到此光，任其显现，就能圆满一切而成佛，这也就是大圆满的究竟意义。



妥噶观光的第一现象

现见法性显现

妥噶观光一共有四步境界，现见法性显现是妥噶的最初境界，其关键在于看到金刚链。

以上种种要义完全具备之后，就可以如明要义所说的方法来进行妥噶观光了，这是妥噶修持最重要、最关键的地方。观光在精进过程中一共有四种显现，即四步境界：现见法性显现、觉受增长显现、明体进诣显现和穷尽法性显现。四种显现依次证得之后，修行者将成就无死虹身。

前面说过，妥噶修行时一共有六种光明：肉团心光、白柔脉光、远通水光、界清净光、明点空光和本觉智光。自彻却修习之后，修行者已经能很轻松地看到隐藏在肉团心中的清净光明本体，即本觉智光。在妥噶观光时，需要将这本来光明引出，通过心眼相连的晶管脉这一通道，从肉团心光，经白柔脉光和远通水光，使其在界清净光中显现，妥噶观光，就是观这种显现的境界。

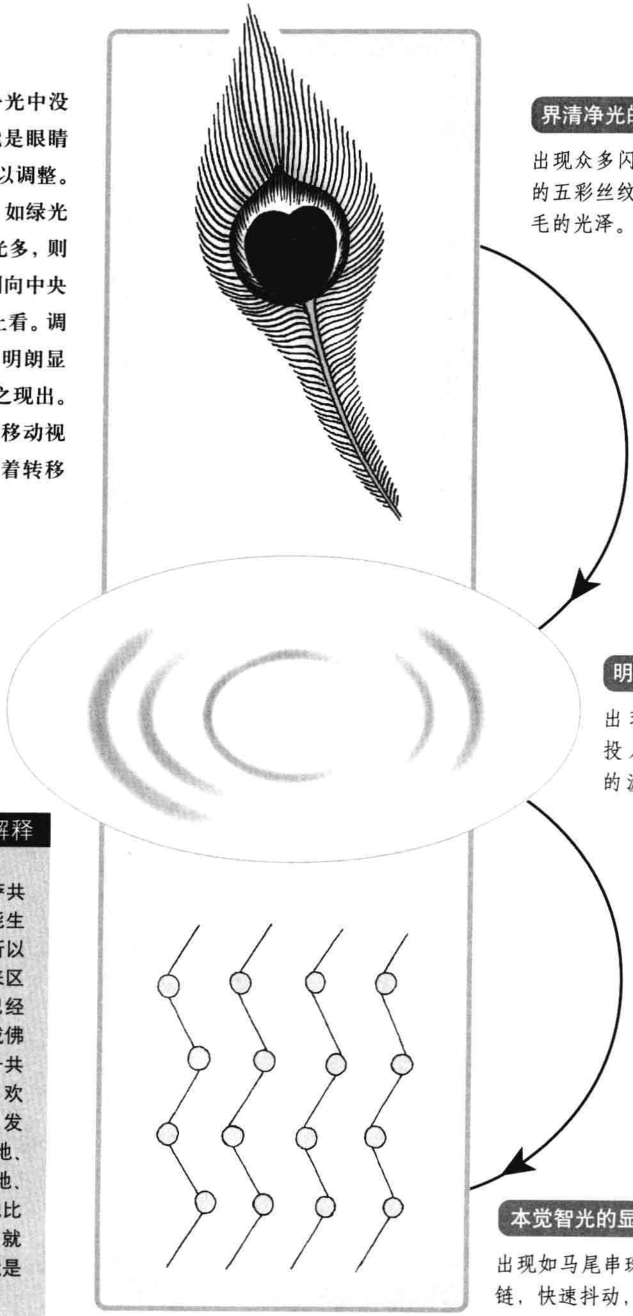
现见法性显现为妥噶观光的第一现象。刚开始时，映射出的本觉智光就好似无云晴空，清净光明，这就是界清净光。然后逐渐具备五种光彩，就好像五彩锦缎被撕开之后留下的丝纹须边。每条丝纹又好像孔雀毛，闪烁着美丽的虹光，以上这些都是界清净光的显现。接着又出现如投石入水所起的波圈，大小不一，两三个集为一团，各个具足五色，但以红色为主。这就是明点空光的显现。然后明点空光逐渐坚固增强，又显现出如马尾串珠般的弯曲珠链，急速抖动。这就是金刚链。最明亮的金刚链在明点空光中逐渐安定坚固，明点空光也更加明显。这时修行者自己的心体也会感觉明亮、澄清、安定，就好像玻璃罩中的灯盏明朗不动，乐、明、无念的觉受增长，这就是本觉智光的显现。到这一步，实际上已经进入了妥噶的第二境界——觉受增长阶段。

在本觉智光显现的时候，修行者已经进入了见惑断尽的登地菩萨境界，智慧大开，一切佛法经典的意义自然通达，烦恼不能损害，修行者就此得到解脱。

现见法性显现

现见法性显现是妥噶的第一步境界，其完成的标志在于要看到金刚链。如果金刚链显现，那么修行者即使不依日光修炼，也能在定中轻松观光，也就是说，修行可以不需外光引导了。

如果修行者在界清净光中没有看到五色光，可能是眼睛的方向不对，需要加以调整。如白光多，则向右看；如绿光多，则向左看；如红光多，则向下看；如蓝光多，则向中央看；如黄光多，则向上看。调整之后，五色虹光即明朗显现，明点及金刚链随之现出。功力娴熟之后，即使移动视线，明点空光也会跟着转移而不消失。



界清净光的显现

出现众多闪烁着美丽虹光的五彩丝纹，有如孔雀羽毛的光泽。

明点空光

出现一些犹如石投入水中所产生的波圈。

本觉智光的显现

出现如马尾串珠般的弯曲金刚链，快速抖动，疾如流星。

名词解释

登地菩萨

也就是初地菩萨。菩萨共分十个阶位，因为地能生万物，能生诸功德，所以菩萨的阶位以“地”来区分。所谓登地，就是已经进入菩萨境界，但要成佛还需继续修持。菩萨一共有“十地”，分别为：欢喜地（初地）、离垢地、发光地、焰慧地、难胜地、现前地、远行地、不动地、善慧地、法云地。一地比一地高，到法云地时，就是十地菩萨，下一步就是成佛了。

修行精进时的境界

觉受增长显现

觉受增长显现是妥噶观光的第二境界，在这一显现中，修行者能看到半身佛像，并开始显现一些微小神通。

在现见法性显现中，修行者已能看到金刚链，但刚开始时，金刚链闪动很快。在觉受增长显现中，一开始需要做一些修持，将金刚链安定下来。这时双眼注视眉心，观想有一条如藏文的五色虹光，这就是“能持之钩”。观想它能使金刚链逐渐安定，修行者的觉受获得增长。

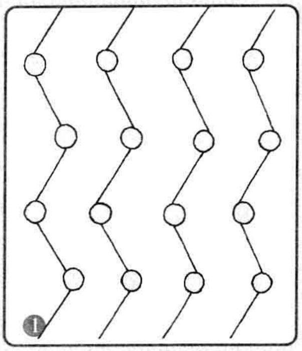
而这时界清净光中的虹光形状复杂，显现各有不同，有的如横流、直流，还有的显现为三角形、宝塔形、网形、莲花形、半月形、摩羯杵形、圆形、方形等等，不一而足，变化无穷。这时，不能任其显现变化，也需要作一些调整。如果方形多，则向右看；圆形多，则向左看；半月形多，则向上看；三角形多，则向下看；横直竖直，则应向中央看。这样调整之后，明点空光的显现逐渐增多增强，金刚链也逐渐稳定，由起初时疾如流星，慢慢变为快如飞鸟，再变为如野兽奔跑，最后就慢得好像蜜蜂在花朵上盘旋。这些变化都是修行者觉受增长的表现。

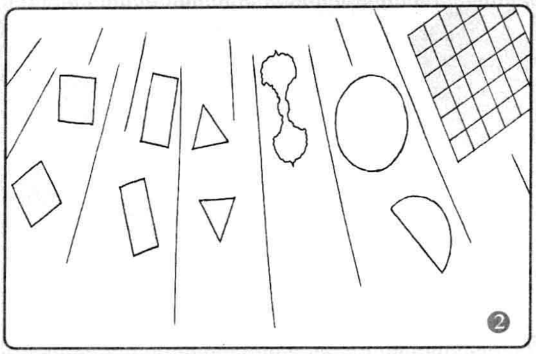
金刚链稳定后，在明点空光显现的光圈中，有五个光圈集团逐渐增大如盾，然后其中逐渐出现五方佛的半身像，先睹佛髻，再见面目，再扩大到半身，这说明修行者具足智慧五方佛的体性。修习到这里，觉受增长显现即告成功，第二步观光完成。

这一步最关键的就是要看到五方佛的半身显现。如果修行者达到了这一境界，那么他即使当时寿终，也能不经中阴阶段，而于报身刹土成就解脱，直接证得报身佛果。如果气、脉、明点修持得比较好，修行者还能示现微小神通。而且以后就算观光时不依日月光明，也能随时随地显现所证得的境界。

觉受增长显现

觉受增长，就是说证量在渐渐增强，处于发展的阶段。现见法性显现中之看到金刚链，但境像不稳定。在觉受增长显现中境像渐趋稳定，并开始显现出佛像。





❶ **观想藏文**

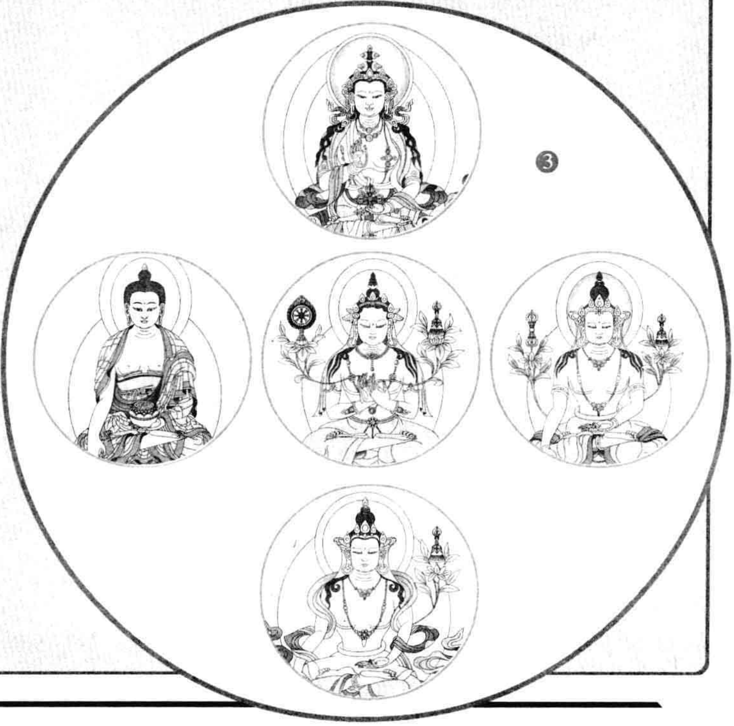
使急速抖动的金刚链逐渐安定。

❷ **界清净光的显现**

出现不同形状的虹光。

❸ **本觉智光的显现**

在光圈内逐渐显现五方佛的半身像。



名词解释

所谓神通

神通有很多种，证量高深的禅修者和瑜伽士都有或多或少的神通，诸如天眼通、天耳通、宿命通等等。众生在死后的投胎中阴阶段也会具有一些神通，如变化、穿石、透视等等。但神通本身并没有什么值得赞叹或追求的地方，作为一个真正的大圆满弟子，他所追求的应该是得到圆满证悟、利益众生，而不会去稀罕这些世俗的小能力。因为如果贪念于神通，就会对其产生一种执著，抱着这种执著不但很难修定，而且即便修炼了高深密法，也会堕入魔道，不得解脱。因此真正具有神通的高僧大德一般不会在他人面前示现神通，因为这样反而不利于修行。

明体进诣显现

明体进诣显现是妥噶观光的第三境界，也是最为丰富精彩的境界，这一步完成后，修行者就已经获得无尽神通，证得圆满菩萨境界，离最终成佛只差一步。

修行者继续精进修持，在觉受增长显现之后，境界进一步丰富。明点空光在觉受增长境界中如盾大小的基础上，进一步增大，并于其中显现五方佛的全身像乃至其眷属，接着法界诸佛刹土全部显现，遍满整个虚空，没有任何不净污垢。这时修行者体内的五大，都转化为光明虹体。修行者也从此获得无穷无尽的神通：无论外界多么大的力量，均不能将其动摇；出入物体全无障碍，即便山河大地也不能遮障；入火不烧，入水不溺等等。这就是明体进诣的境界。这一境界又分为身明体进诣和心明体进诣两种。

■ 身明体进诣

身明体进诣自然是针对修行者的身体而言。五方佛及其清净刹土显现后，修行者应观想五方佛的心光，就如同日光射入窗户形成的光柱一样，直射进入自己心间，与心间的白色“阿”字融为一体，修行者由此获得大光明灌顶。又观想从十方诸佛眉间发出白毫光照耀在自己头顶，个个都是盘大的光圈，逐层累积，逐渐堆积至五层乃至九层，成为修行者成佛的肉髻。这时修行者的内心光明，也从身体的毛孔放出，都成为诸佛的清净刹土，显现为四十二寂静本尊的文坛城。又观想内心光明从顶轮冲出，在头顶显现为五十八忿怒本尊的武坛城。

■ 心明体进诣

在修持中，修行者逐渐八识清净，成五智所集的智慧体。除了很小的最后一分所知障之外，其余的烦恼所知二障都已清净，执著、迷乱、习气都已断除。

明体进诣显现之后，修行者实际已登入十地菩萨境界。此时暂时不修也可，但终究没有通达究竟。

明体进诣显现

明体进诣显现是妥噶观光最为精彩的一步，也是获得证量最多、神通最多的一步。其境界分身明体进诣和心明体进诣两种。

身明体进诣



五方佛（北方不空成就佛）

心明体进诣

在修行者身受佛光普照的同时，修行者的内心逐渐八识清净，成为五智所集的智慧体。



五智所集

法界体性智、大圆镜智、平等性智、妙观察智、成所作智等五智所集的智慧体。


4e
4a
4d
5a
9b
1
9a
2
7a

四十二位寂静本尊

（文坛城）

在彻却证悟后，本觉智光显现，随着光明的增长，文武坛城的本尊将逐渐显现，直到遍满虚空，括尽整个华藏世界。这些本尊实际上是由本觉智慧所具有的五智交感产生的。在获得证悟后或死后，我们就能看到文武坛城的显现。文坛城在一切众生的心轮之中，本来具有四十二位寂静本尊(即慈悲和相好庄严的佛菩萨)，这四十二尊能括尽华藏世界中所有显现慈悲相好的觉悟者。

1.金刚萨埵阿閦如来佛父佛母

2.中央大日如来与金刚虚空佛母

3.东方金刚萨埵阿閦如来族部

3a 金刚萨埵阿閦如来与佛眼佛母

3b 地藏菩萨　3c 弥勒菩萨

3d 持镜菩萨　3e 持花菩萨

4.南方宝生如来族部

4a 宝生如来与玛玛基佛母

4b 虚空藏菩萨　4c 普贤菩萨

4d 念珠菩萨　4e 持香菩萨

5.西方阿弥陀佛族部

5a 阿弥陀佛与白衣佛母

5b 观音菩萨　5c 文殊菩萨

5d 持灯菩萨　5e 持琴菩萨

6.北方不空成就佛族部

6a 不空成就佛与贞信度佛母

6b 金刚手菩萨　6c 除盖障菩萨

6d 散香菩萨　6e 持糖菩萨

7.五方佛部四组守门圣尊

7a 胜利明王与持钩女神（东方）

7b 阎曼德迦与持套索女神（南方）

7c 马头明王与持锁链女神（西方）

7d 甘露明王与持铃铎女神（北方）

8.六道佛

8a 天道佛　8b 阿修罗道佛

8c 人道佛　8d 畜生道佛

8e 饿鬼道佛　8f 地狱道佛

9.五组持明主尊

9a 莲花舞主尊拥抱红色空行母（中央）

9b 次第确立持明者拥抱白色空行母（东方）

9c 司寿持明者拥抱黄色空行母（南方）

9d 大手印持明者拥抱红色空行母（西方）

9e 自发升起持明者拥抱绿色空行母（北方）


10b
10f
10g
9c
4
5
1
8
3
6
9a
2
9d
10e
11
10h
10a
10d

五十八位忿怒本尊

（武坛城）

武坛城位于顶轮中，本自具有五十八位忿怒圣尊（即现威猛怖怒相的佛菩萨），这五十八尊能括尽华藏世界中所有显现武相的觉悟者，因此称为武坛城。

1. 大赫怒迦佛父佛母
2. 佛部赫怒迦佛父佛母
3. 金刚部赫怒迦佛父佛母
4. 宝部赫怒迦佛父佛母
5. 莲花部赫怒迦佛父佛母
6. 业部赫怒迦佛父佛母
7. 八位高丽女神
8. 八位琵萨希女神
9. 四位兽首守门护法
   - 9a 虎面女神（东面）
   - 9b 猪面女神（南面）
   - 9c 狮面女神（西面）
   - 9d 蛇面女神（北面）
10. 二十八位兽首瑜伽女
    - 10a 杜鹃头白金刚女神（东面）
    - 10b 羊头黄金刚女神（南面）
    - 10c 狮头红金刚女神（西面）
    - 10d 蛇头绿金刚女神（北面）
    - 10e 六位东方瑜伽女
    - 10f 六位南方瑜伽女
    - 10g 六位西方瑜伽女
    - 10h 六位北方瑜伽女
11. 密教勇士勇健男女



妥噶修行的圆满境界

穷尽法性显现

穷尽法性显现是妥噶观光的最高境界，也是观光景象的尾声。此境界过后，修行者即能身化虹光，证得圆满佛身。

本觉智慧的明体在前三个阶段即已显现完毕，修行者以远通水光、明点空光、界清净光来入定观察时，明体进诣显现时的一切现象光明，诸如五方诸佛、十方刹土、文武坛城等都显现清寂体性，逐渐收归自心。这时外界没有任何显现，但光明全部函摄于内心，就好像离开阳光的镜子，不向外反射光芒，但五色光仍然收归于镜内。又好比农历三十的朔月，外不显现，而内不丧失。

修炼到这一步，修行者会感觉自己体性清寂，身心没有一点贪著，通达一切密义，即以前所学的一切显法、密法，都能融会贯通，毫无阻塞。同时，外部所有净与不净的一切，都幻化为境像；身心一切都幻化为妄念；所有智慧转化为光明；修行者自身能量与宇宙大能交融。在此基础上，修行者的肉身转化为虹光，即使地、火、水、风四大灾难也不能将其损坏；修行者的烦恼、妄念乃至妄念之根，都断灭消散；明体进诣显现遗留下来的最后一点所知障，也都得到清净。

这时，修行者就已经成佛了。如果他愿意长久住世，度化众生，就可以像莲花生大士和毗玛拉米扎上师一样，成虹光之身，永久不坏，并时常在有缘众生面前示现化身，以助其成就。这时他们的身体只能看，而无法触摸。传说藏王赤松德赞曾以手抚摸莲花生大士的胳膊，但却只碰到了莲师所坐的椅子，因为莲花生大士早已证得了光明虹身，所以藏王只能看到而无法摸到。

还有一种情况，如果修行者不愿住世，则身体化为金刚虹体，在涅槃时，身体化光，消失不见，有的只剩下头发和指甲，有的身体缩成只有一肘大小。据说如果有缘者看到了高僧的虹光涅槃，那么即使他犯下了应堕入无间地狱的罪业，也会在顷刻之间得到清净，因为修行成就者是以度化众生为愿的。

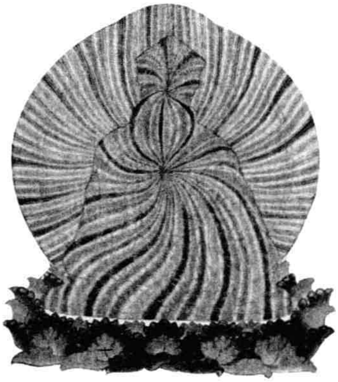
穷尽法性显现

这是妥噶的最高境界，所有显现都收归法性，所有光明收入修行者自心，修行者也就此脱离菩萨境界，更进一步而成就佛果。



穷尽法性显现时，外界不显，一切收归自心，一切贯通，一切清净，获得一切神通，就此一切圆满。如果愿意住世，则成就不死虹身；如果不愿住世，则化光涅槃，进入诸佛之清净刹土。

愿意住世



虹身

不愿住世



化光涅槃

后要口诀

妥噶修行中有诸多要领，包括注意事项、修行觉受、精进之相等等，上师在指导的过程中往往以口诀的方式授予弟子，这就是后要口诀。

后要口诀又称心要口诀，一般是上师以口耳相传，十分秘密机要，它也是修行者通往成功的重要诀窍，修行者以此修行，可以更加精进，减少许多不必要的过失。而且可以根据其中的提示，更好地准备下一步的修持。后要口诀分四种，都是对妥噶修行的重要提示指导。

■以三种不动固根

三种不动是修行中要注意的地方。1.身坐不动，这样气脉自会缓和下来。2.眼睛的看法不动，这样显现境界容易增长。3.内心保持任运不动，这样更易显现明体，使内心、外界无二双运（即界觉双运）。

■三住持量

长期观法性明体，修行者会生起三种坚固之相：外，显现境像的动摇之气消失，安住于没有去来法性的明体；内，能动之气消散，安住于身不动；密，分别之气消散，安住于无分别之心。依照以上"三住"，修行者会产生不同的觉受，分为梦中相和真实相两种。

修行者在睡梦中所体验到的觉受即梦中相，分三种：如果修持特别精进，则梦归于法性，会在梦中显现光明；中等精进，则会在梦中知道所见是梦，而且能在梦中自由转变；下等精进，则会常做好梦，即在梦中所见都是瑞相。

真实相又称三门（即身口意三门）相，是修行者的真实觉受。按四步光明显现境界和身口意三门而分，共有十二相。

1.现见法性显现时，以宝瓶灌顶之力，身获成就，无为不作，就好像乌龟置于盘中，丝毫不动；口如哑巴，禁语；心如飞鸟被绳缚住，不起任何妄念。

2.觉受增长显现时，身如病人，不想任何装饰；以秘密灌顶之力，口业清净，如疯人肆言乱语；心如中毒之人，决定就此解脱，断除轮回。

3.明体进诣显现时，依智慧灌顶之力，修行者体内五大通达无碍，身如象入浅泥塘，于一刹那间即能挣出，而不需依靠其他力量。言语动人，听到就能使他人生起欢喜信心；心如天花病愈之人永远不会再生天花一样，以后决定再不入三界轮回。

4.穷尽法性显现时，身如尸林的尸体，即使有上百个屠夫围绕，也不会觉得惊恐；语如空谷回音，随声而应；依论辞灌顶之力，意业清净，心如虚空中的烟雾，不明显，又好像中箭，妄念习气自然消寂，得圆满证觉。

■ 以三种得深入

1.得自在于外显现，即显现清净刹土；2.得自在于内幻身，即体内五大质碍清净，身体转化成光明身；3.得自在于密心气，以无死虹身饶益众生，所以即便是犯下无间罪业的人，看到虹化或虹身，也能得到超脱。

■ 四无畏解脱量

成佛之时，应万念俱空，无善恶分别，这就是解脱量，分上下两种。上：对成佛不希求，对不成佛也不恐惧，因为知道自己的明体就是佛。下：不恐惧堕轮回，也不希望不堕轮回，因为知道自己的本来明体从未迷乱过，所以明体上没有轮回。

以上口诀只是一些证量的说明，修行中真正的秘密口诀，是不见于文字记载的，只在具有经验的上师和弟子之间口传心授。而且这种口诀还不是一般的普通教授，而是上师对个别的入室弟子的特殊教授，实际上也是一种对症下药。上师必须准确地观察判断弟子是否已成大器，然后有针对性地传以相应口诀，而这种口诀的传授，不会在意弟子的恭敬程度、社会地位或经济实力等。而且口诀的传授还要切合时机，时机不到，传也无益。这种口诀传授，禅宗也有，六祖惠能就是在得到五祖弘忍的亲传口诀之后大彻大悟的。

但俗话说“药无分贵贱，验者即是灵丹”，因此，许多修行者如果没有得到上师的亲传口诀，也可以就地取材，在经典法本中寻找适合自己的方法，自己摸索，虽然会走一些弯路，但也算是“实践出真知”，依然能通达成功的彼岸。



鉴别邪正

修持过程中可能会出现一些魔障，致使修行者误入魔道，因此修行中必须经常反省，及时鉴别邪正，回归正轨，这些也可以看成是后要口诀中的重要内容。

由于各人根器的不同和外界环境的影响，妥噶修行难免会碰到一些障碍。如果不及时省察，将正邪彻底分别，则有走火入魔的危险。一般在修行中，可能会出现以下三种情况。

灾难魔障现象（邪）

此类又分两种情况。第一种在根器较钝者身上较为常见，他们往往执著于境像，一见光明，还不知道其中究竟，就以为自己获得了某种神通，身体可以变化种种色相，甚至照镜子时还能看到两个身影，有的还感觉自己能了知他人心思。这些都是心态浮躁所引起的，必须加以对治。这时可将黑香大小甘露（即大小便）混合，用其洗涤身面。或将佛像碎成细粉，用其和水来涂抹手面。

第二种为观光中的异常现象，表现为身上出现花纹，或境像中出现魔变本尊，或空行佛母为自己授记，或帮助自己运气、敬献财物等等。实际上真正清净的智慧佛母，凡夫眼是看不见的，也不可能出来为修行者授记。出现这种现象时，修行者往往自心惑变，贪嗔之念随起，甚至还生起门户之见，这时心与佛理就相去甚远了。修行者应立即自省，心住于定境，则诱惑自然消除。也可以观想忿怒金刚，猛念“吽”字，并发殊胜菩提心，魔障也可解除。

气脉涨缩神经紊乱现象（邪）

这是修行者身体上所反映的现象。表现为气脉不调，心气乱走，入定也不能持久，在观光时空中光明和佛像笼罩出现，感觉不甚清净。对治办法为：坐于水中，降香（即小便）调和麻油来擦身，多吃清热食品，并避免观想种子字“阿”。

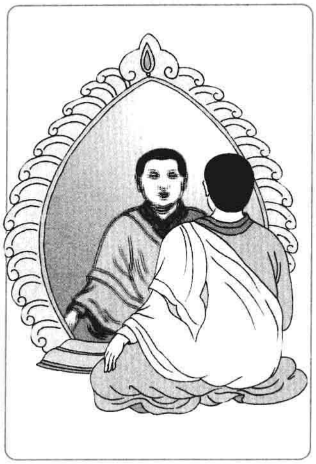
不退不变究竟现象（正）

修行正确时，随着功力的不断增长，修行者的身心会逐渐出现诸多好相甚至神通。如身轻体健、返老还童、白发转青、齿落复生、佛法贯通等等，有时一入定就能长达一月或一年，而无须衣食，烦恼、妄念、分别一切清净。

鉴别邪正

邪

以为自身能变化种种色身，能知他人心思



对治方法

1. 用大小甘露混合洗身面
2. 用佛像碎粉和水擦手面

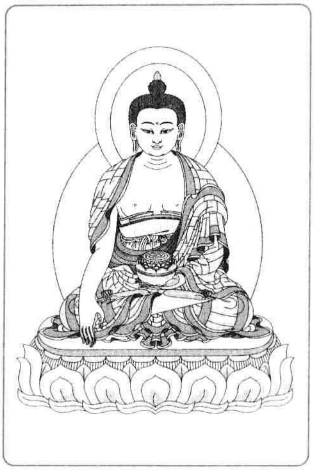
身现花纹，看到魔变本尊或空行佛母授记



对治方法

1.心自静住，不为所惑
2.观想忿怒金刚，诵“吽”字，发菩提心

气脉神经紊乱，空中光明与佛像笼罩现出



对治方法

1.坐水中，以木板撑腮，降香调麻油擦身
2.进清热之食，不想“阿”字

正

正	身	身轻如棉，肤色红润，面无皱纹，头发不白不长，指（趾）甲不再生长。身现五方佛相。返老还童，头发变黑，牙齿重生，远离病痛。能长期禅定而不进食。
	语	语出悦人，言唯度生，不说烦恼无意义的话。众多佛法都能贯通，能够加以宣讲。
	意	心能随时入定，一切妄念断尽，一切欲望不起，一切烦恼消弭。慈悲之心自然而生，对美丑善恶毫无执著，一切清净。

名词解释

大小香露

密宗呼之不便，故将大小便称为大小香露或甘露。这些排泄物是体内消化系统产生的浊点，属于身体内的明点之一。密宗修持者相信，有证量的大师体内的大小便都已随修行得到清净，成为净点，成为甘露，具有神奇的功效和殊胜的加持力。

第捌章

殊胜的七日成佛法门

妥噶修行之黑关引导法

妥噶修行共有白、黄、红、花、黑五种引导，其中前四种方法类似，只是修行环境有所差别。而黑引导的修行方法则较为特别，而且也更为超胜，上等根器者依照此方法来修习，最短只需七日就可成佛，因此黑引导又称“七日成佛法”。





本章图版目录

黑关修行的房间 /251

黑关引导法的修持 /253

自显虚空瑜伽的“十相”/255

自心要海瑜伽的观想 /257

开发顶轮智慧眼 /259

开发眼睛的潜能 /261

掣盾击钹法的观想 /263

无量光如来 /265

定相和不定相 /267

黑关中魔障的遣除 /269

黑关修行前的功课
准备法和加行

黑关引导法最为超胜，其修行方法比较特殊，对修行者的要求也最高。在进入正式修行之前，要先做好准备工作，而且要修好黑关引导法自有的特别加行。

准备工作

准备工作分两种，即对黑关的准备和对身、口、意的调整。

1. **黑关的准备** 对修行用的房子的基本要求是毫不透光，但要透气，中间放置一个软坐垫，供打坐之用。如条件具备，最好准备一个下方悬空的房间，长宽高都在两米左右，开一个仅高约70厘米的门（要低头入门）。房间墙壁不要留有缝隙，门和门扇也要相连无缝。房间正中放置一个软坐垫，修行打坐时面朝东方。在朝东方向开一个小窗，以方便递送食物，也有利于消除魔障。在地板上开一个洞，下面用管子连接，以方便排泄。

黑关引导法也可以和白关法相合而修，白天修白关，晚上修黑关。这样就要在四壁再开几个窗户：在与打坐时双眼平齐的墙上开一个长方形的窗，高约30厘米，宽约15厘米；在南方与心平齐的墙上开一个正方形的窗，也就自己的脑袋大小；在西方与脐平齐的墙上开一个半圆形的窗，约拳头大小；在北方与坐平齐的墙上开一个圆形的窗，仅拇指大小。这些窗平时应该有遮挡的东西，能开能闭。

2. **身、语、意的准备** 身口意的调整各分内、外、密三种，共九个注意事项，又称为“九层作业”。

身三种：外，断除世俗事务。内，断除礼拜绕佛等佛事行为。密，断除一切散乱行为。

语三种：外，断除世间杂语。内，断除念诵咒语。密：断除一切隐语（即默诵）。

意三种：外，断除世间烦恼分别。内，断除执著心。密，断除一切妄念。

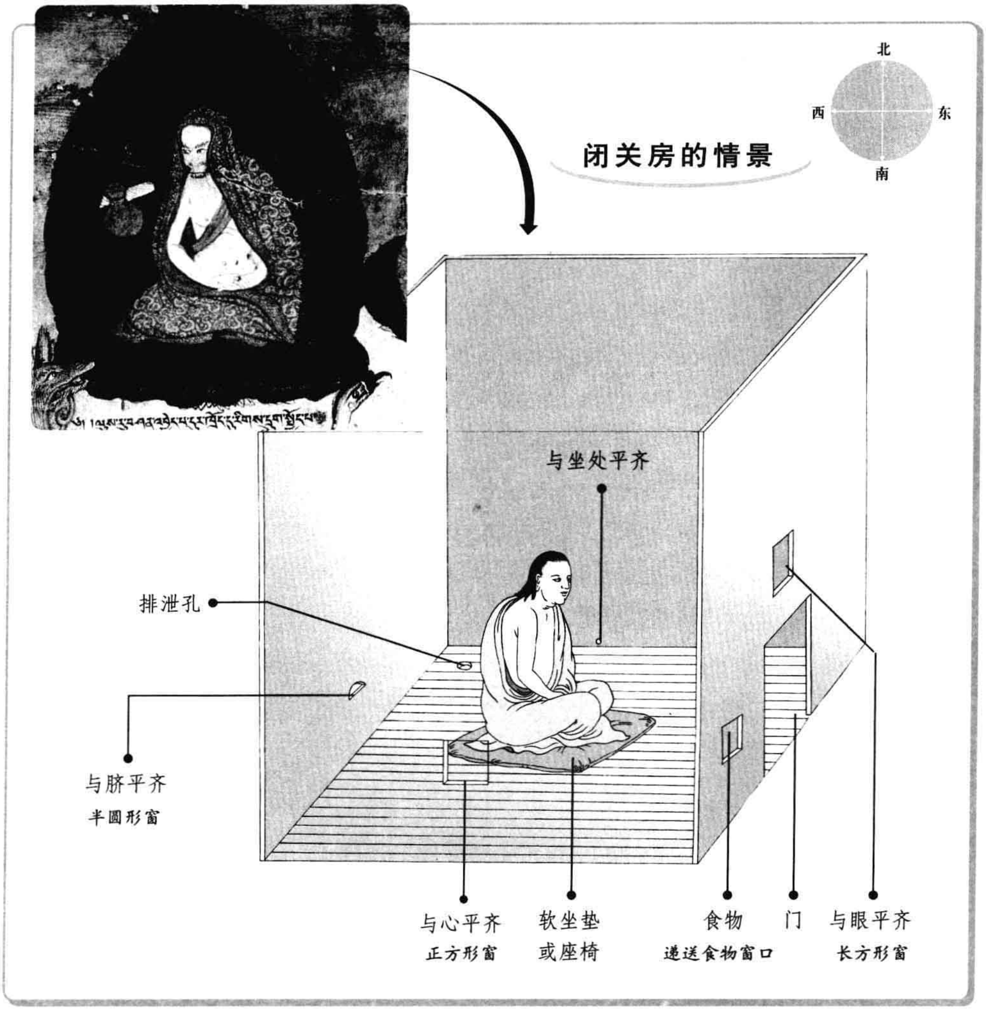
加行

修行者在黑关房中发殊胜菩提心，以金刚跏趺坐坐定，观想自己成为金刚萨埵，修上师相应法，眼尖（即眉间眼——天眼的眼尖）、鼻尖、心尖三者摄成一片。

另外，修行者需已在彻却中见到光明实体、在妥噶中看到金刚链，才可以趋入黑关正行。从这种意义上说，彻却以及妥噶的初步，都是黑关引导法的加行。

黑关修行的房间

修炼大圆满法，最好是闭关修行，这样能更好地与世隔绝，真正专一于修习，而且连续无散乱的修习有利于功力的精进。尤其是修黑关引导法时，必须在专门的闭关房中进行。



闭关房注意要点

1. 闭关房所处之地应该宁静清寂，少有外人、虫物等的骚扰。
2. 黑关引导法的闭关房最重要的就是要不透光，各个常开的小窗要有严密的遮挡物。
3. 闭关房最好悬空，这样能避免潮气，免生病障。

趋入正行

四种相应修持法

黑关正行有四种修持方法，可归为两类，即有勤勇法和无勤勇法，修行者可渐次趋入，一一尝试，直到获得证量为止。

准备工作和加行完成之后，修行者就在黑关中进入正行。在黑暗之中修持，更能迸发修行者本身具足的潜能，使智慧光明迅速显现，在短期内使修行者体内的光明增长，成就光明虹身。

黑关引导法的正行分四种，其中两种要保持任运修行，以获得精进，这就是两种引生无勤勇法，包括自显虚空瑜伽和自心要海瑜伽。

另外两种的修行则需要依靠自己的功力来推动，这就是两种引生有勤勇法，包括掣盾击钹法和观明点法。所谓“引生”，就是引导生起的意思，这两大类方法的区别就在于一个要保持任运来引导，一个要靠自力推动来引导。

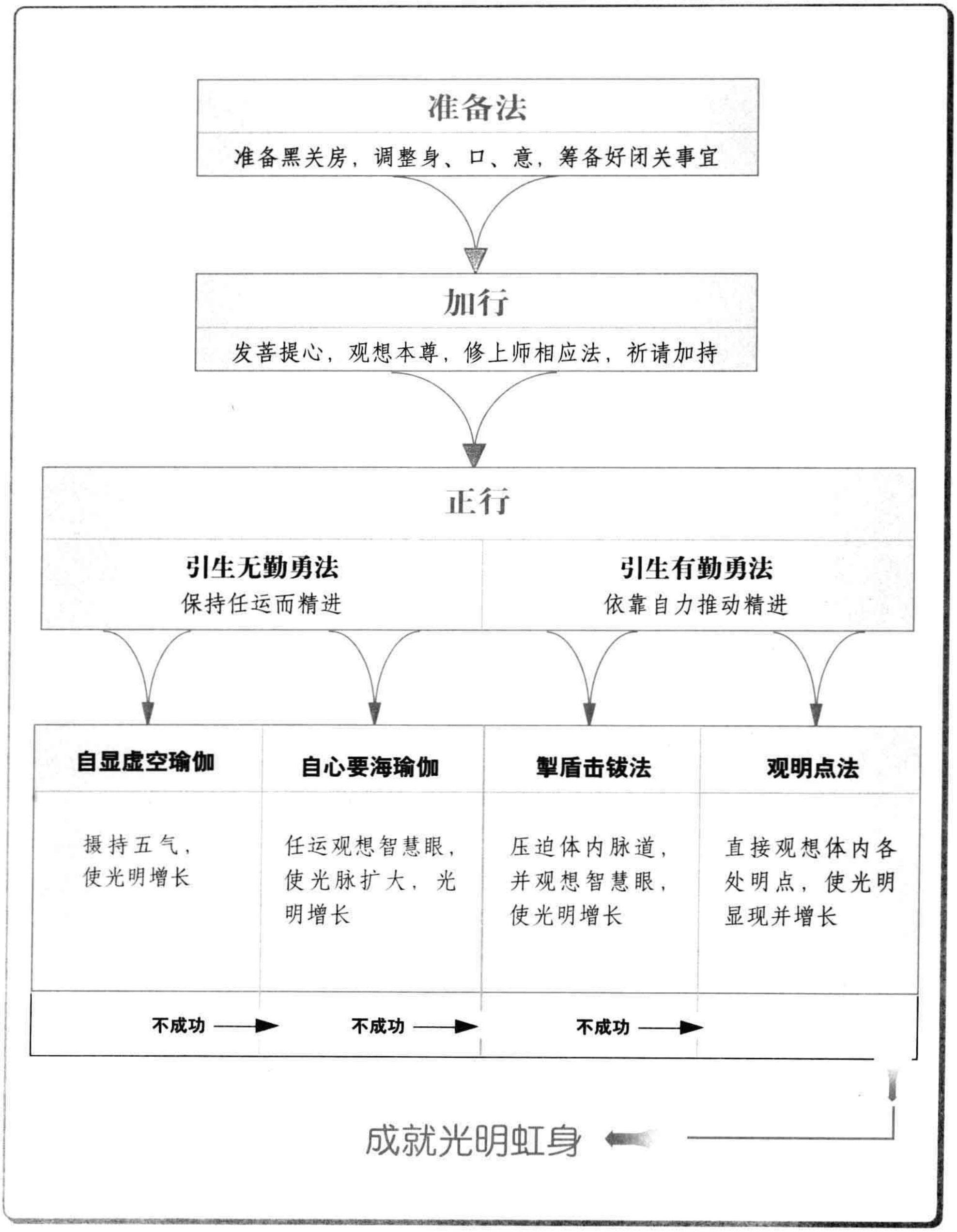
以上四种方法是渐次深入的，自显虚空愈加通过修气使光明增长，自心要海瑜伽和掣盾击钹法都以观想眼来使光明增长，而观明点法则是通过观想明点来使光明增长。修行者不必每种都修，只有修行者在修习前一种方法未获成功时，才有必要继续修持下一种方法，以更深更高的修持来推动成果的出现。

以上四种方法中，后三种都有七个观想次第，上根者一天修一个，七天之后即获得成佛的证悟。在这七天之中，修行者不断改变修行的方法和观想内容，其功力也在不断增长。但要注意的是，修行观想和观光是同时进行的。修行者在黑关中所见的六种光明和趋入光明显现的四种境界，大致和妥噶白关修持所见的经历相同。

所以以上四种方法所介绍的都只是修行方法，即如何使脉道扩张、光明增长，至于修行者的修行觉受，还是要以观光的四步境界来衡量。大致是：第一、二天，现见法性显现；第三、四天，觉受增长显现；第五、六天，明体进诣显现；第七天，穷尽法性显现。当然，一般的修行者在七天之内成就的很少，但不管修炼多长时间，观光境界的增长和修行始终是同步的。

黑关引导法的修持

黑关引导法有加行和正行，准备工作和加行完成之后，即进入正行修持。正行分引生无勤勇和引生有勤勇两大类，每一类下面各有两种修法。修行者可以依次尝试，直至成功。



自然任运的修法

自显虚空瑜伽

自显即任运自然显现，自显虚空瑜伽是黑关引导法正行的第一步，修行时要保持任运，在虚空中观察诸多境像，以此促进光明增长。

修黑关引导法之前，还需要引空色（即妥噶的金刚链光）进入体内，这样黑关的观光才成为可能。其具体方法为：在修行者座前约20厘米处放置一小块黑石，在这块小黑石上观妥噶明点，并进入彻却定境。开始时看见黑石块和空色混合，渐渐的就只见空色，不见黑石块。然后闭目观想拙火位，观想此空色已经融入脐下拙火，直至真实得见。然后利用睡眠的时机入定，将空色存留于心脐之间，这样时间长之后，空色自能引入体内任何一处。

引空色入体成功后，就可以开始自显虚空瑜伽的修行，修行时要进入彻却定境，在定境中显现境像。

首先，身依毗卢遮那七支坐法坐定，目光通过眉间射向距头顶二十横指的上方虚空之中，这样双眼向上直视，而内心任运自在而住，逐渐进入彻却的定境。这一步修行有三个要点，称为“三精要”，即：身不动、心保持任运但不散乱、气息和缓。这样修持之后，在彻却定境中，就会逐渐现出诸多境像。

之后，修行者于彻却定中摄持五气（即上行气、下行气、中住气、遍行气和持命气），这个过程中，逐渐出现烟、白云、阳焰、烈火、红光、弓、星光、灯光、遍满天空的天青大光，以及“热卡那”波等，这就是所谓的“十相”，“热卡那”波是一种黑纹线，其形状有如人字形的雁阵。如果修行者的定力很好或观光的能力很强，则以上这些境像都能显现。

以上“十相”都是光明的显现，以此“十相”为引导，有本觉智光的观光境界逐渐显现并获得增长，最终成就虹身。如果修行者没有获得觉受，则需改修自心要海瑜伽。

自显虚空瑜伽的“十相”

自显虚空瑜伽是黑关法的第一种，主要是修气。以此显现“十相”，开发体内光明，从而使观光境界渐次增长推进。



进入彻却定境的修行者

彻切定境中显现的“十相”

修行者于彻却定中摄持五气，即上行气、下行气、中住气、遍行气和持命气。这个过程中，逐渐出现烟、白云、阳焰、烈火、红光、弓、星光、灯光、遍满天空的天青大光，以及“热卡那”波等，这就是所谓的“十相”，“热卡那”波是一种黑纹线，其形状有如人字形的雁阵。如果修行者的定力很好或观光的能力很强，则以上这些境像都能显现。

成佛七日的经历

自心要海瑜伽的观想次第

自心要海瑜伽是引生无勤勇法的主要修行，它一共有七个观想次第，一日一观想，最上根者着此修炼七天即可解脱成佛。

自显虚空瑜伽之后，修行者的体内光明得到开发，接着要趁热打铁进入自心要海瑜伽。自心要海瑜伽一共有七个观想次第和四个迁移仪轨。七个观想次第每日修一个，修行者的光明渐次增长，七天之后，观想完毕，上根者就此成就光明虹身。

七日成佛法

■ 智慧独眼具无垢

观想自己的天灵盖好似海螺越量宫，又好像倒扣的玻璃碗。海螺越量宫就是坛城宫殿，其形状像海螺，且空间很大，以致无法丈量，即越量。这个好似海螺越量宫的天灵盖通体透明，毫无自性。从外面看，里面的东西清清楚楚；从里面看，外面的东西也很明显。然后观想在额际眉间有一个智慧忿怒眼，圆形青色，外围有五智光明围绕。令其向上方看，凝视于海螺越量宫的中心。这时，心也专缘于此，眼睛微闭，不必睁开。这就是黑关第一天的观想内容。

■ 超越二显分别心

观想自己双眼为忿怒智慧圆眼，杂色。再观想与这双眼平对着的后脑处有相应的两个洞，就好像玻璃窗孔，莹澈透明。以上就是第二天的观想。

■ 三明极干净清净

第三天，集中观想眉间眼和本有双眼平对的后脑处，在那里有相应的三个窗孔，都莹澈透明。随即这三个窗孔也变成了眼睛。

■ 迁移有如漏斗然

第四天，观想额前三眼转向后脑三眼看，后脑三眼又转向越量宫看，再观想这前后六眼相对，在越量宫中一一相触，由此产生五色虹光，遍满一切刹土，自身各处也都在这虹光的渗透笼罩之下。

自心要海瑜伽的观想

要海即好似海螺越量宫的天灵盖，自心要海瑜伽主要就是对自己心间和头顶天灵盖的观想，从本有的双眼，观想出头顶七眼和心间一眼。在妥噶中，眼是光明显现的据点，对眼的观想，目的也就是激发体内光明，使光明增长，成就虹身。

① **智慧独眼具无垢**

观想眉间有一智慧眼

② **超越二显分别心**

观想后脑有两眼和前面二眼相对

③ **三明极干净清净**

观想后脑又增加为三眼

④ **迁移有如漏斗然**

观想额前三眼和后脑三眼相互对看

⑤ **观察于心之端正**

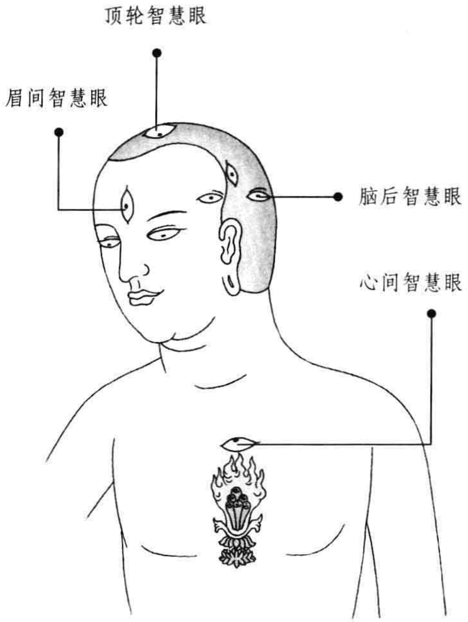
观想心成摩尼宝，其中有一眼，与上面六眼相对

⑥ **如掣盾击钹之状**

观想天灵盖中心有白色智慧眼，与心眼对视

⑦ **如大金仙蹲踞坐**

任运而定于本来清净境界之中



自心要海瑜伽的观想

所谓“七日成佛” 小知识

自心要海瑜伽一共七步观想，一天一步，一共七天，七天修完，修行者即获得觉受，就此即身成佛，这就是所谓的“七日成佛”。在这七天之间，修行者开发了顶轮七眼，通过观想也开发了中脉及上下七轮，七智慧眼显示出如来藏的七大光明，清净修行者体内的七种障垢，调伏七种情趣，由此使肉身具化光明。但所谓的七日成佛只是概说，因修行者的根器钝利而异。上等根器者，七日即可成佛，有的甚至只要将修法读完，即可立即成佛。而对于中等和下等根器者，则七月、七年，乃至七世都不好说。所以这里的七不是定数，当修行者福德资粮已经圆满，功力、根器等先决条件都已具备，再契合以黑关修法，则水到渠成，即刻成佛了。

■ 观察于心之端正

进入第五天，又观想自己的心好像紫色摩尼宝，其中有一个红色智慧眼，向上方看。想象越量宫中的六眼（前额三眼、后脑三眼）都向下凝视心中的红色智慧眼；自心的红色智慧眼也向上看，与越量宫中的六眼眼光相对。

■ 如掣盾击钹之状

第六天时，观想天灵盖越量宫向下倒扣着，其中心有一个闪现白色威光的智慧眼，向下看，正好与向上看的心间智慧眼的眼光相对，二者相互对视。

■ 如大金仙蹲踞座

最后一天，双眼专一向上凝视，提起精神，将心定于无缘上，并住于其中，任运无整治，但也没有丝毫散乱，最终将自心定于“本来清净”（即空性）之上。此时万法收于一心，即是穷尽法性境界。

开发顶轮智慧眼的方法

在自心要海瑜伽以及后面的黑关修炼中，需要开发顶轮的智慧眼，此眼不同于其他眼，仅仅依靠观想还不够，还需令其开放。开眼的方法有顶轮智眼拳法，其具体方法如下：

首先，修顶轮瓶气，即双手抱头顶，吸气，将气于顶轮集中，全脑用力紧张；然后用舌抵口腔上方，使气直上，眼睛、牙关紧闭，观想气集中于顶轮。这就是持顶轮瓶气，和脐下宝瓶气有所差别。

在此瓶气未放之前，修拳法。先用抱着头顶的双手用力向下压顶三次，头顶也向上抗压三次；然后用左手叉腰，右手按右顶盖骨右侧，向左挤按三次，同时头顶也与手争力抗压；接着又换左手压左顶盖骨，向右挤按三次，头顶同时反方向争力。然后换用双手手掌，向上抬举下巴，下巴也与之反向争力，共做三次。然后又抱后脑，向下按压，后脑抗压，也做三次。

随后双手结忿怒三目印（即左右手的拇指和食指相抵作环状互扣，成左右二目，左右中指指头相抵，成眉间目，其余四指自然伸直），在额头正前方旋转三次，同时双眼睁开，在左右眼处各旋转三次，然后依次在额左、额右、脑后正中、脑后左、脑后右等处各旋转三次。随后解除手印，双手按住头顶左右侧，同时脑袋向上顶，这时观想脑的中心出现智慧眼，向头顶仰视。

开发顶轮智慧眼

开发顶轮智慧眼在原来的黑关引导法修本中没有，这是后来贡噶上师的弟子陈建民大师根据自己的修行经验所增加的。该方法原为香巴噶举的修法，陈建民大师加以借鉴，运用到了黑关的修法之中。其修法共分三个部分。



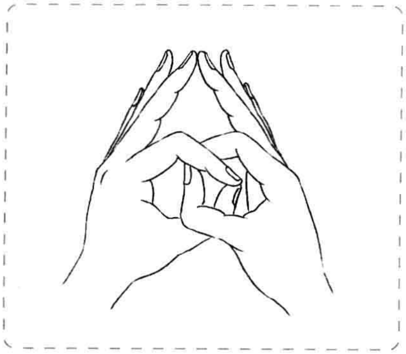
1 修项轮瓶气

让气集中于顶轮。全脑紧张、双手抱顶、舌顶上颚、目齿紧闭的目的都是使气集中于头顶。



2 修拳法

即用手按压头部的几个部位：头顶及其左右侧、下巴和后脑。每处三次，而且头要与手相抗。



3 结忿怒三目印

双手结忿怒三目印，在额前、双眼、额左、额右、脑后中左右等处各旋转三次。再按压头顶，顶轮中心智眼就自然开显了。持瓶气、挤按，都是为了将顶眼挤出，而结三目印则是令其开显。

观想失败时的补救

自心要海瑜伽的迁移仪轨

迁移仪轨也是自心要海瑜伽的一部分，如果修行者在开始的七天观想之后，仍然没有成佛觉受，则有必要继续修迁移仪轨。

自心要海瑜伽修习到第七天，上根者的功力就已经相当于妥噶白关的穷尽法性境界，就此证得圆满佛身。当然，根器不同，修行者的精进程度也不一样。如果修行者七天修炼之后仍没有什么觉受变化，那就应该在第二个七天中继续修相应的迁移仪轨。

修迁移仪轨之前，应作一些辅助修行，因为上一个七天未生觉受的原因，有可能就是眼脉张开不够，所以辅助修行主要是对眼的练习。首先，虔诚修炼上师瑜伽（即上师相应法）。然后采用化身仙人坐式，将手肘放在膝上，用左右手的食指按住左右眼的外眼角。这时稍微睁开眼睛，观想在双眼内有智慧光明，红、绿、蓝、白、黄等各色明点就好像彩色法轮，引领着内心智慧光明的出现。随后，真正的明点空光显现，当显现黄色、红色时，用两个食指按住眼，令其不动。同时提起精神，保持心不散乱，从而使眼睛能够澄净清澈地观光。这样练习三四天之后，即使不用按眼，修行者也能自然地看到所显光明。

对眼睛的练习娴熟之后，即进入迁移仪轨的观想。迁移仪轨的修炼以第一个七天的前四步观想为基础，在其中加入了一些新的内容。

1.**修习智慧独眼具无垢时** 观想双眉间的洞中有一红色明点，通体透明，仅有豌豆大小。

2.**修习超越二显分别心时** 观想自心心光聚合之中有四十二位寂静本尊相，通过心轮和脉道与眼相连，由肉眼而出，显现于空际。

3.**修习三明极干净清净时** 观想天灵盖的海螺越量宫中有五十八位忿怒本尊。

4.**修习迁移有如漏斗然时** 观想智慧眼遍布全身，这些智慧眼彼此之间相互放光，结成像蛛网一般的光网。又观想从遍布全身的智慧眼中涌现出无数的勇父、空行等，聚集在一起，密密麻麻就好像芝麻堆积一样。

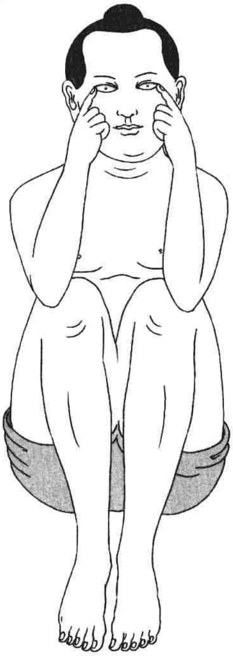
开发眼睛的潜能

迁移仪轨之前有对眼睛的准备练习，为的是使眼睛的脉道扩张，从而使光明更易显现，也就促进了修习的成功。在进入正式观想时，要换用七支坐法。



1 智慧眼独具无垢

（观想眉间红点）





2 超越二显分别心

（观想寂静本尊）



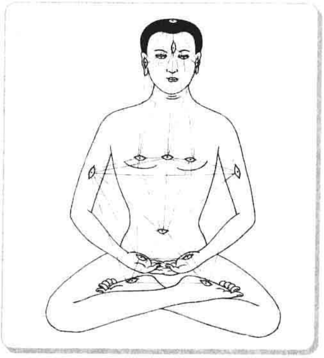
3 三明极干净清净

（观想忿怒本尊）

开发眼脉

依化身仙人坐式，用双手食指按压双眼，使眼内脉道扩张，光明增长。

先开发眼脉，再进行迁移仪轨的修持。



4 迁移有如漏斗然

（观想全身光网）

观想的关键之处——眼 小知识

黑关修行中，基本上都有对眼的观想，在前面的七个次第中，眼睛的数量由原来的两个发展到上九眼、下一眼，后面的修行还发展到全身都是眼，各眼之间相互放光，由此组成光网。为什么要观想这么多眼睛呢？因为在密法中，眼是诸法的重要据点，慈悲、智慧、光明等等，都依眼而显现。修行者体内的本觉智慧光明就通过眼来显现。但为了使光明增长，并在短时间内显现本尊、空行、勇士、刹土等等，一双眼睛显然不够，这就需要观想更多的眼睛观想，所以修到最后要观想成全身皆眼，而且各眼互射光线形成光网。

自力推动的修法一

掣盾击钹法

任运修持的引生无勤勇法之外，还有两种引生有勤勇法，即掣盾击钹法和观明点。这些修持都需要靠修行者自己的功力去推进。

在修习自心要海瑜伽的迁移仪轨一段时间之后，如果修行者仍然没有产生觉受，则需要放弃无勤勇法的修持，转而用自己的功力去推动修炼，即修引生有勤勇法。该法包括两种：掣盾击钹法和观明点。掣盾击钹法要坚持眼与脉不动，以类似掣盾击钹的方式，压迫远通水光脉及动脉，使其相互碰撞摩擦，逐渐使二者趋于一致。这样就能使所显光明增长，同时内心也生起乐、明、无念的觉受。

在具体修炼时，也需要依照前面自心要海瑜伽的七日次第观想，而且还要加入一些新的观想内容。具体如下：

•观想眉间洞中的红色明点变为一只杂色智慧眼，凝神而向后脑观察。

•观想右耳后出现一只神眼，向天灵盖里面看。

•同样，观想左耳后出现一只神眼，也向天灵盖里面看。

•观想在脑后又出现一只神眼，向天灵盖内看。

•观想在头顶也出现一只神眼，也向天灵盖内部看。

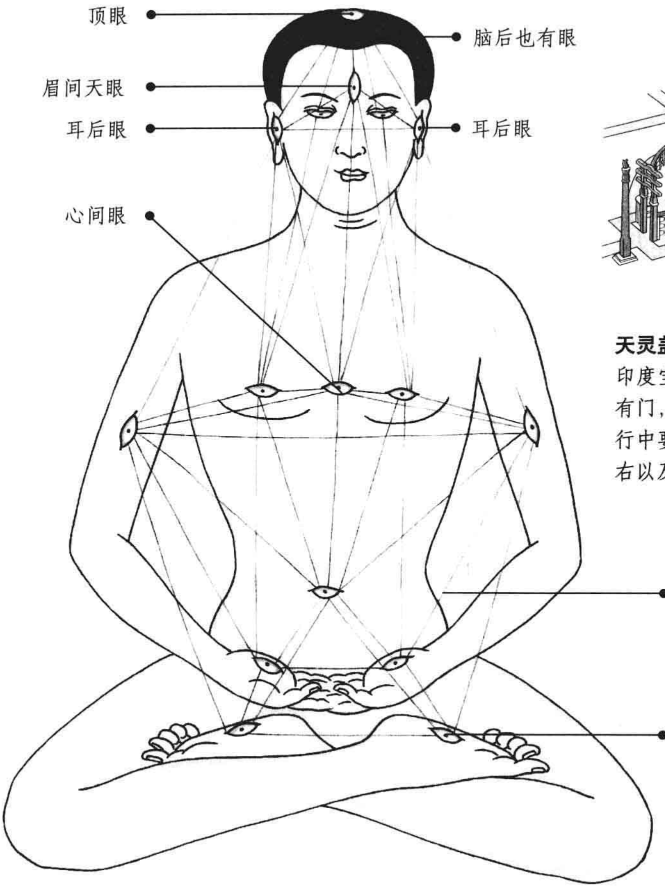
•观想自心放射出蛛丝一般的光明，向上射至头顶、眉间、后脑、右耳后、左耳后。再观想海螺越量宫好像印度宝塔，其上相对之洞，都变成眼，可以相互对视。

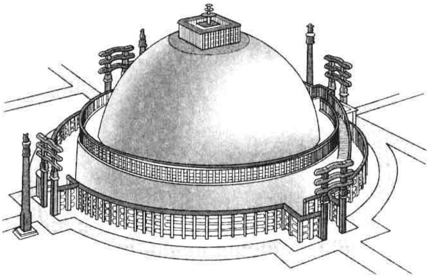
•观想全身遍满智慧眼，内外放射白光，织成一条光网，各条光明之间并不静止，而是像在掣盾击钹，相互碰撞摩擦，彼此放光。最后一切显现变成坛城、刹土。

通过掣盾击钹法的修持，未显现的光明得到显现，修行者的功力也得到了增长。在修炼中，修行者可以继续用手指按眼，以使脉道扩大，眼睛澄清，从而更好的观想。

掣盾击钹法的观想

掣盾击钹法从对眼的观想入手，开发智慧光明。从开始的一个眉间眼，到上五眼、心一眼，再到全身皆眼，眼越来越多，通过眼所放射的光明也越来越多。后来各条光明相互掣击摩擦，又使与眼相连的脉道进一步扩大，这样，光明就得到了进一步的增长，到最后光明显现为清净坛城、刹土，就说明修行者已经即身成佛了。





天灵盖好似印度宝塔

印度宝塔为覆钵式，像个半球，前后左右有门，顶上为塔刹，为存放舍利的地方。修行中要观想天灵盖好似印度宝塔，前后左右以及顶上都有眼相互放射光线。

所谓“掣击” 小知识

在黑关的观想中，眼即脉、光即明点，而掣击实际上就是气动。体内诸气的收放，能令各条脉道也受到掣击摩擦，而更加开放，脉道中的光明也就随之增长，自身随即慢慢融入法界。但这种掣击之法，并不是普通人可以做到的。“掣击”必须在彻却定中生起，离诸凡夫粗重意识，这样修炼才能避免过患发生。而且在掣击之前，修行者必须已经在“超越二显分别心”和“三明极干净清净”中得到证量，然后再缓缓练习掣击，不可操之过急。否则会产生气涌于顶、空洞、破裂等魔障，有走火入魔的危险，所以修炼掣击必须谨慎。

观明点法

观明点法也有七个观想次第，它通过对各种明点的观想，使修行者体内的光明增长，从而成就虹身。

揧盾击钹法使修行者未显的光明显现，而观明点法则在此基础上，使光明得到进一步的增长，最终使修行者成就光明虹身。观明点法也有七个观想次第：

1.观想海螺越量宫的中心有白色明点，明点中有藏文“嗡”字，其相光明庄严，明点之外还有五色光围绕。

2.观想自心好似紫色摩尼宝，又好像红纱帐篷，其中有天青色明点，其外也有五色光围绕。

3.观想海螺越量宫中有白色、红色明点，宫中也有五色光围绕。

4.观想眉间有白色明点，其外有无色光围绕。

5.观想后脑洞中有明点，也以五色光围绕。

6.观想心中有明点，也以五色光围绕。又观想心中有一朵八瓣莲花，莲花中央有青色明点，也以五色光围绕。

7.观想心如紫色摩尼宝，在其中有一莲花日月座，上面端坐着无量光如来(即阿弥陀佛)，全身红色，一面二臂，手结禅定印，并托钵。其身体内外光明莹澈，熠熠生辉。象征修行者已经证得无量光明身。

修行中也可以用拇指按眼，是眼澄清，光明更易显现。如果不用手，则可以活动眼球，尽力向上看或向下看，这样也能使脉道扩张、光明增长。

无量光如来

无量光如来即阿弥陀佛，又称无量寿佛。是五方佛中的西方佛，统御五部中的莲花部，象征五智中的妙观察智，无量光佛梵文名为 Amitabha，意为无限亮光，代表空间无限。



辨认特征

1.肤色
全身红色，内外光明莹澈，熠熠生辉。

2.手印
手结禅定印。

3.持物
手托倒插着资粮树的瓶口钵。

黑关观想无量光佛，说明修行者已证得无量光明身。

小知识

黑关观明点法

黑关观明点法以观想明点开始，最后观想出无量光如来。也就是说明，自己体内的明点增长，光明增长，最后成就无限亮光。光明是修行者体内五大、五智、四喜、四空的融合，通过自身的智慧眼发出。光明增长后所凝集的精华就是明点，明点放开的显现，就是本尊。明点法的渐次观想，就是通过观想物使修行者的光明增长，引出明点、本尊，从而获得成就，这也是自力推动的表现。

识别明相

观明点法也有七个观想次第，它通过对各种明点的观想，使修行者体内的光明增长，从而成就虹身。

明相有定与不定之分，在一般修行中都会出现，虽然其本身有好坏差别，但修行者都不能过分执著于其中，以平常心加以对治即可。

在黑关修炼过程中，除了观想的内容之外，修行者还会观察到不同的境相，有的稳定，有的稍纵即逝，对此修行者要做到心中有数，有必要加以甄别，这就是识别明相。识别明相还有一大功用，就是修行者能根据它对自己的根器好坏、修行进度有一个了解和把握。明相有两种，即定相和不定相。

定相

定相即比较固定之相，这些境像就算眼光转移，或双眼合上，也不会消失。它包括自显虚空瑜伽修气时所得的十相：烟、白云、阳焰、烈火、红光、弓、星光、灯光、遍满天空的天青大光，和“热卡那”波等。除此之外，金刚明点链等境界显现不已也属于定相。这些都是修行中的善相，但修行者也不可因此而生喜悦执著之心，这些都是各脉轮智慧气的显现，不要紧抓着不放，要对其保持任运，并坚持不散乱而入定。

不定相

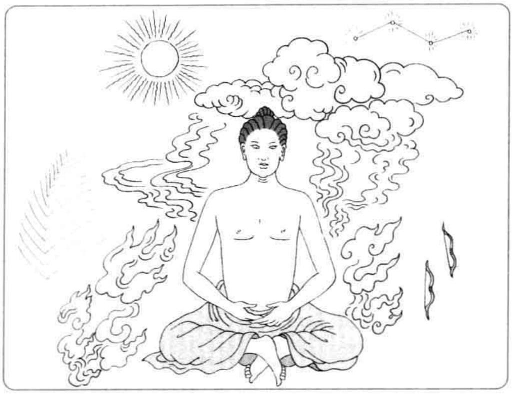
不定相即显现不定的境像，其显现的空色、次数往往都不固定，可能突然出现，也可能上次的和下次的颜色有差别。如种种本尊身相、山河大地、莲花宝塔、人尸恶魔等等，各式各样，不一而足。它们都是由体内不清净脉道的积气所导致的。如果移动视线，或睁眼转睛，这些显现就会自行消失。

此外，还有一种显现比较特殊。修行者可能在修行中发现自身身体内外、黑关房内外都变成透明体，毫无障碍，甚至能在黑关之中看到房外远处的景象。这是由中脉和晶管脉的执著之气所生，修行者对这一境像应抛弃好恶执著，平等视之，不应起实执、自矜之心。

以上定相和不定相，都只有身内脉根较好的修行者才会发生和显现。对于脉根较差的修行者来说，这种显现就比较少了。对此，修行者应多修明空，即按眼以开发光明，并准确判断自身根器的优劣，以此决定闭关时间的长短。

定相和不定相

定相和不定相都无所谓好坏，关键是看修行者如何对待。定相比较稳定，是修行过程中应该出现的正常境像。但如果修行者由此心生喜悦，进而执著于此，反而不利于修行。而不定相则是体内未清净的积气所导致的，不是修行的善相，但也不能过于恼恨或畏惧，这样也会产生魔障。



定相

产生 ← 体内各脉轮智慧气的显现

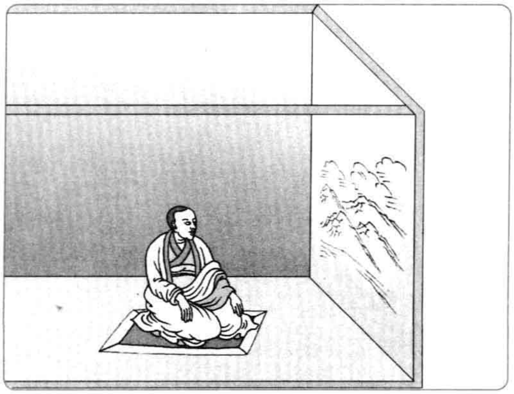
对治 ←
1. 对此不可生喜悦执著之心
2. 不执不取，不散乱而入定



不定相

产生 ← 体内不清净脉道的积气所导致

对治 ←
1. 移动眼睛或闭眼即自行消失
2. 不应由此而生恼恨之心



远处景象

产生 ← 中脉和晶管脉的执著之气所生

对治 ←
1. 平等视之，不起实执、自矜之心
2. 任运不散乱继续修持

修行障碍的排除

常见问题及解决

历代上师根据亲身修炼，发现了黑关法修行中的一些障碍，并提出了相应的解决办法。对这些常见问题及解决方法，修行者必须了解，以保证修持成功。

修行很少是一帆风顺的，因为修行者过去业力的果报，在黑关修行中会产生一些魔障，成为修行中的绊脚石。这些魔障要及时排除，以免走火入魔。在诸多问题中，常见的有以下五种：

1.身体有病，或体内大种不调（地大不调，身体僵硬沉重；水大不调，身体虚浮肿胖；火大不调，遍身蒸热高烧；风大不调，举身战掉倔强）。这些魔障都是由身体的问题和大种不协调所引起的。问题出现后，应该祈请上师，且修炼空性，稍微放松，再给自身按摩。这些过患都由身界身魔，以及四大种调不所导致的，但其过患不是很大。

2.气涌于顶，就好像沸水翻腾，感觉头顶疼痛，或感觉空洞、跳动，或感觉头已破裂，等等。这都是修炼掣击不得法所导致的，是时机未成熟而要往生的征兆，情况比较严重。需要作出如下调整：眼朝下看，并修白关。

3.感觉自己没有密处（即生殖器），或密处燥热发痒。这时就有漏失菩提（明点）的危险，应加修引提拳法加以对治。

4.感觉心中好似一团火，在炽烈燃烧。这时就有走火入魔，导致痴狂的危险。对此，修行者应调整修炼时间长短，根据自己的安乐觉受而定，不应贪多而勉强自己坚持。

5.感觉上身筋脉像钉子钉一样阵阵作痛，以致无法安心修持。这时需要放松观想，并加练引提拳法加以对治。

虽然黑关修行较猛较险，容易产生以上诸多魔障。但不管生出什么过患，修行者都不应该动摇对正法的信心，以致心生厌倦、舍弃、怖畏、矜持等等。而应该及时遣除过患，并继续全身心投入修持为要。

黑关中魔障的遣除

由于修行者过去种下了业因，这些业因就在修行者即将成佛的关口显现出来，导致魔障的产生，对此，需认真对待，依法对治。切不可因厌倦、恐惧而功亏一篑。越过这些坎坷，成佛也就只在须臾之间了。

	过患	后果	对治方法
1	身体有病痛，感觉不适	过患不大，但影响正常修习	祈请上师，修空性，放松，并自己按摩患处
2	气在头顶翻腾，或头顶感觉空洞、破裂	过患很大，是非时转生之相	朝下看，并修白关
3	感觉密处消失，或密处燥热发痒	有漏失菩提的危险	修引提拳法
4	心中好像有团火在炽热燃烧	有走火入魔，导致痴狂的危险	修炼时间随安乐而定，不应勉强
5	感觉上身筋脉阵阵作痛	身体疼痛，影响修行	放松观想，并修拳法

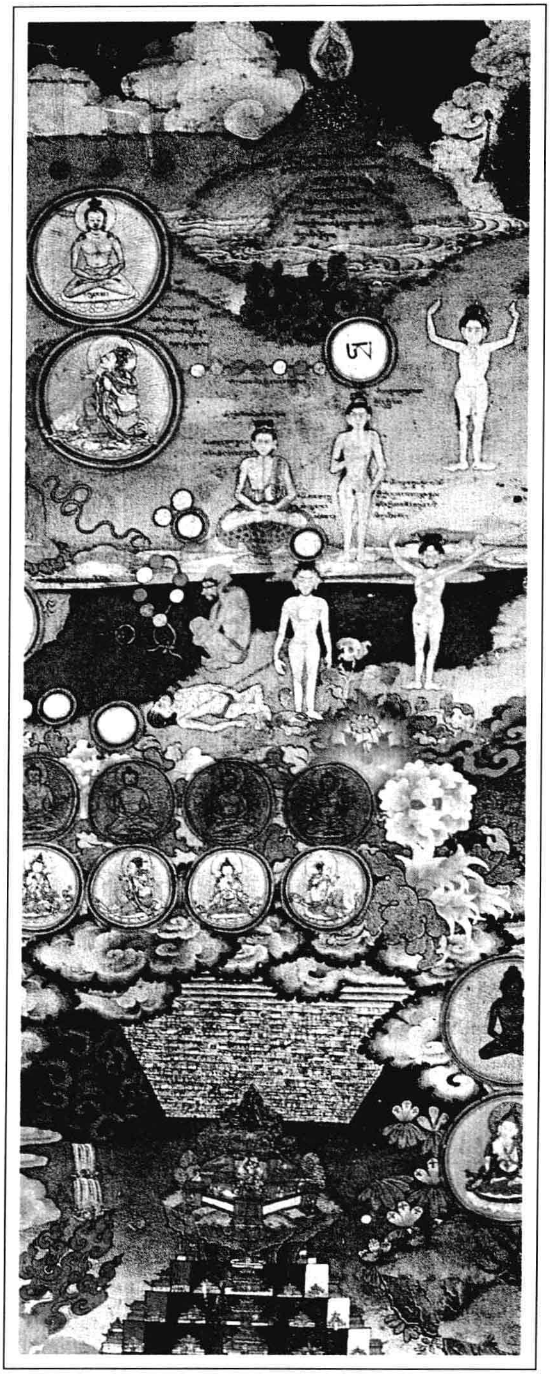
第玖章

修持不懈，获得圆满

大圆满法的日常修持功课及修行成果

大圆满法的修行是一门长期功课，近代上师根据自己经验总结了一套修行课程，通过它，修行者可以更加科学合理地安排自己的宝贵时间，将更多的精力放在修行上，从而获得更高的成就。大圆满法对修行者的根器要求较高，但不管何种根器的修行者，只要诚心向佛，孜孜修习，就一定能获得相应的回报。





本章图版目录

睡觉前后的观想 /273

妥噶观光的课程 /275

上根成佛“四步曲” /277

中下根者的成佛之路 /280

日常修持功课

大圆满法不可随意而修，而需要有一定的修习课程，这样才能使境界精进，保证修行的成功。

大圆满心髓属于高深密法，对于一般修行者而言，要得成就需要长期的修行，甚至要贯穿于自己的一生。人生暇满难得，因此修行者要精进修持，而不能随意而修，想起什么修什么。对于精进修持，历代上师也根据实际情况总结了一些较为合理的每日修行课程，可以保证修行者的时间得到充分利用，功力得到精进增长。较为常用的修行课程有以下几种：

■单修日光引导

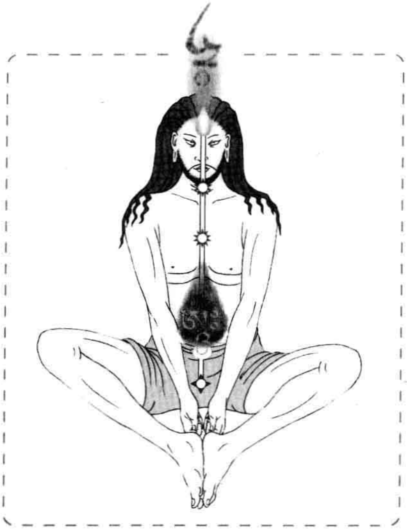
1.**日出前** 精进者需要在三四点太阳未出就起床。先修上师相应法，获得上师的加持，接着再修拙火气功，使自身获得空乐觉受，就在此觉受中修彻却入定。

2.**白天** 日出之后，就开始进行妥噶观光，中午吃饭休息，下午继续观光。傍晚日落时修护法、供食子。白天观光时，修行者的坐式及看法会根据情况而有所调整。刚刚日出时，太阳在修行者之下，这时应用化身仙人坐式，向下看；当太阳和眼平齐时，用报身象卧坐式，斜向平视；当太阳高于眼睛时，用法身狮子坐式，向上看。

3.**傍晚** 晚饭后，修共同四加行，即暇满难得、寿命无常、轮回过患和业立因果。到七八点钟时，修本尊法，并修皈依、发菩提心等，修完别忘了做回向。然后修拙火，依狮子坐，观想脐下有四瓣红莲，其上显现红色“阿”字，如火炽然，发出暖气，渐渐上升到头顶。头顶有一倒“杭”字，受热融化而降注白菩提。这就好像给火浇油，脐间之火顿时猛烈燃烧，烧除一切习气，修行者就此感觉获得极大安乐，随之在此空乐不二之上定住。

4.**临睡前** 修睡光明。在空乐不二的定境中，身依狮子坐，观想心中和梵穴各有一白色“阿”字，在这两个“阿”字中间，又联系着一连串的小“阿”字，个个光明朗朗。接着观想这些“阿”字由梵穴渐次收至心中的“阿”字，最后都化为光明。修行者就此依狮子卧式而入睡，也可以用打坐代替睡眠。第二天醒来时，先依狮子坐，念“哈哈哈”三声，吐浊气三口。再观想心间的白色“阿”字又分出一“阿”字，迅速向上冲至头顶外五尺高处。稍定之后，即

睡觉前后的观想

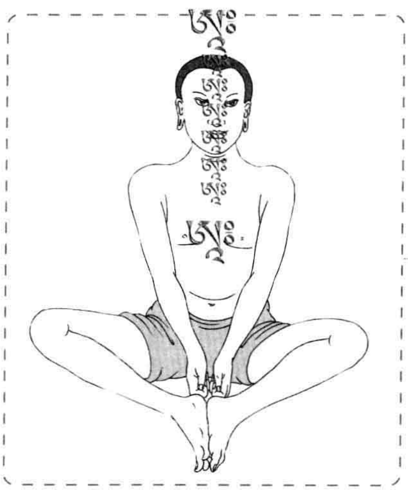


狮子坐修拙火

睡眠要占去人将近一半的时间，十分可惜。日光引导法的修行课程让修行者在睡前观想，使修行者在光明定境中进入睡眠，这样，即使在睡梦中，修行者也能保持修行的状态，使所得成果不致减退，从而更好地利用了这部分时间。

1 睡前

脐下“阿”字生起拙火，融化头顶的倒“杭”字，滴下菩提液，使火更加猛烈，摧毁一切业气，由此获得空乐觉受。



睡前观想阿字

2 睡前

在空乐觉受下，观想心和梵穴有明亮“阿”字，二者之间又有成串小“阿”字，最后，从上向下融合，融入心间“阿”字。于此依狮子卧式入睡。

睡眠



醒后观想阿字

3 起床后

第二天早上起床，先大哈三声，吐尽浊气。接着承接前晚的观想，心间“阿”字又生出一“阿”字，瞬间飞升至离头顶五尺处。稍定之后，即进入新一天的修炼。

开始修上师相应法，开始新一天的修行。

以上是日光引导白关法的精进修持，还有一种不精进修持，但每天的修行课程仍然以彻却、妥噶为主，同时辅修上师相应法和本尊法。其余时间修行者可以自主选择修行项目。

■ 日光、月光、灯光引导相合而修

日光引导之外，还有月光、灯光、杂色光引导，但他们一般不单独修炼，往往相合而修，其中日光引导和月光引导、灯光引导相合而修较为常见：

在日光中时，用法身狮子坐观光，晚上月亮升起后用报身象卧坐，以灯光引导时用化身仙人坐。以日光引导时，眼睛不可直视太阳，而应看日下一肘处，等精进熟练之后，则可以看日下数肘处，渐渐远离。晚上太阳落山后，继续看月光修妥噶，这样白天看日光，夜晚看月光，可以调和眼光，使眼睛不致太过疲劳。如果没有月亮，则在灯下修妥噶，一开始灯应该很亮，等观光熟练之后，就可以换较暗的灯光了。注意在不同的光线下要用不同的坐式。这三种引导相合而修，就能更好地利用时间，全身心投入妥噶的精进修持。

■ 白关、黑关相合而修

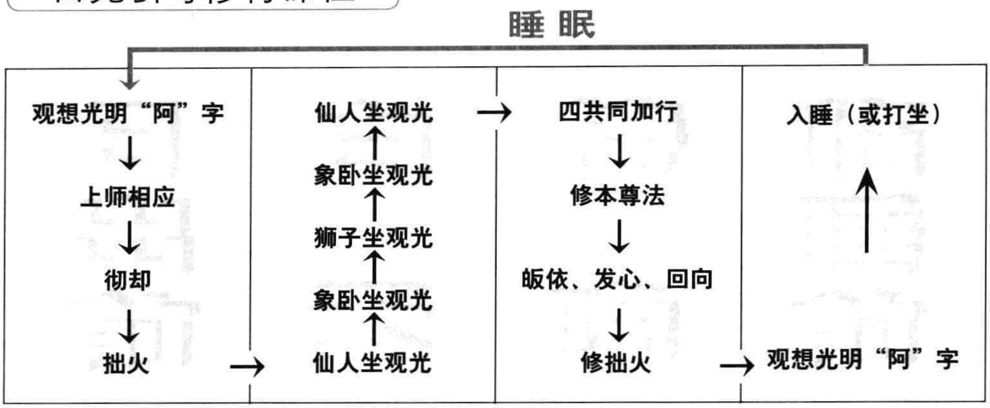
有光引导的白关法之外，还有殊胜的黑关引导法。黑关引导法要闭关修炼，一切时间都投入到黑关修习之中，但这比较适合功力较高者，对于功力一般的修行者来说，黑关和白关相合而修是不错的选择。具体方法如下：

首先要准备四方都有开窗的黑关房(具体开法前面已有介绍)。日出时，向东方洞看；早饭后到中午，向南方洞看；午后，向西方洞看；黄昏时则向北方洞看。观光过程中根据光线高度来调整坐式和看式。到北方洞中时，即要修持至明点金刚链显现，之后，依七支坐法趋入黑关修行。

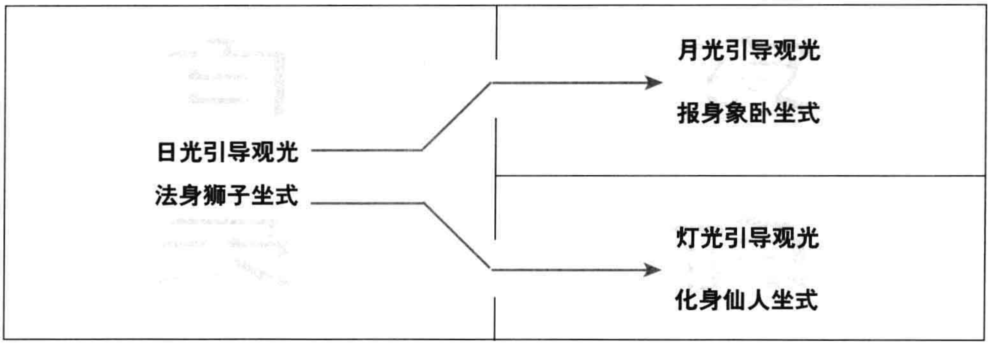
妥噶观光的课程

依据引导的不同，大圆满心髓的妥噶修行有多种不同的方法，也就是有多种不同的课程，较常见的是如下三种，修行者可以根据自己的不同情况选择相应的修行课程。

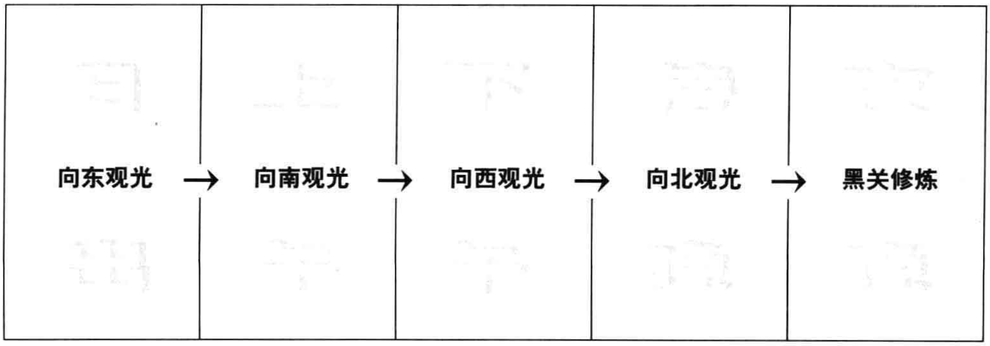
日光引导修行课程



日光、月光、灯光相合修行课程



日光引导修行课程



上根者的成果

即生成佛

大圆满法功德超胜，闻者都能得解脱。上根智利者，在当世即可成就佛身，脱离轮回。

大圆满法被誉为“九乘佛法之巅”，是成佛的最胜方便法门。当然，殊胜归殊胜，修行者想要解脱成佛，还必须精进修持。

除刻苦修持外，成佛早晚还取决于修行者的根器钝利，最上等根器者，前世已有不可思议的佛缘，领悟能力无与伦比，在听法时他就已进入修持状态，等到正法讲完起身，他就已然成佛了。而稍差一点的上等根器者，在上师的指导和自身的刻苦下，也能在当世解脱，成就虹身或临终虹化。中等根器者，虽不能成就虹身或虹化，但也能在死后的中阴阶段成佛。对于下等根器者，也能成自性化身佛，饶益众生。此外，贡噶上师还说过：即便是仅仅听闻大圆满法，而毫无修持的人，也会在三世之内成就佛身。

上根者对佛法有良好的领悟能力，在上师的指导和自身的努力下，能循序渐进乃至超越某些步骤而精进修持，正法中所提到的证量境界，他们都能亲身体验，这样一步一步，稳扎稳打，最后到达成功的彼岸。

每一个密法的修行者，都必须有显法的学习基础。大圆满法属于高深密法，除了显法的基础，还要学会一些基本的密法和密宗理论，在这一切具足圆满之后，待时机成熟，上师才会教授大圆满法。上根者有缘修炼此法之后，会坚持不懈，抓紧一切时间精进于密法。在共加行中，他的信心得到坚定、业障得到清净，而且还获得了上师的殊胜加持。在不共加行中，他体内的气、脉、明点得到净化，身、口、意三业也得到了适应性的训练。然后在此基础上顺利趋入正行彻却，在上师的指导下，上根者刹那开悟，本觉智光当下显现。到这里，他实际上已经圆满三身，进入了解脱境界，此后即便不修，涅槃时也可以身化细微，归空不见。在彻却巩固的基础上，修妥噶就水到渠成，四步境界随观光逐步显现。最终在彻却的基础上更进一步，成就不死虹身，长久住世，饶益众生。

上根成佛“四步曲”

上根者在上师的指导下，经过共同加行、不共加行、彻却、妥噶这四步，稳扎稳打，修一步得一步的成就，最终证得不死虹身。



共同加行

↓

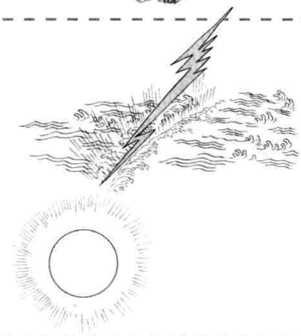
信心坚定，罪障清净，获得加持



不共加行

↓

身口意三业做好准备，气脉明点得到清净



彻却

↓

刹那开悟，光明显现



妥噶

↓

光明增长，肉身也化为光明

中根者的成果

中阴成佛

中等根器的修行者，虽然在世的时候不能成佛，但在死后的中阴阶段中，即会功德圆满，成就佛身。这也是当世成佛，不会再遭受一点轮回之苦。

中根者在有生之年的修行中未能获得证量，没有能够成就虹身或虹化涅槃。但这并不意味着他生前所修之法全部白费，更不代表大圆满法全无功用，因为修行者已经有了生前修行所打下的基础，这使他仍然有更多的机会在死亡的中阴阶段获得解脱。

在藏密的理论中，死亡前后有三个中阴阶段，临死时是临终中阴，死者的肉体逐渐失去机能，但意识仍然存在。在这段时间中，根本光明有两次显现的机会，如果修行者能加以把握，将自己的意识和根本光明融合，则会当下得到解脱。在临终中阴之后是法性中阴，大约有十四天，在此期间，死者的意识将渐次和文武坛城本尊的光明相遇，如果二者融合，死者也可获得解脱。法性中阴后面是投胎中阴，修行者即将进入轮回转世，于此解脱就很困难了。

死亡临近时，修行者体内的所有粗细大种——地、水、火、风，依次而收，地大收入水大，水大收入火大，火大收入风大。最后风大收入识大，修行者的外气断灭，即已经不能再吸气，但最后一口气仍然留在体内。就在这时，如果修行者能够忆想其生前修行的相关经历和上师的教授，则识大将收于虚空，虚空收于光明，经过白、红、黑三次显现之后，就能在本来清净法界之上，当下解脱。

但如果忆想失败，则识大将收于法性中阴光明双融的境界中，也就是修行者生前所得的证量，与法性中阴的光明融合，修行者也于此了悟空性。在光明中，坛城、五方佛庄严相等相继显现，修行者即此获得解脱。此后，双融光明收于智慧，智慧光明收入法性，定于虚空之上。这时修行者的意识，对一切涅槃轮回之法，都能亲自见证、贯通无碍。并就此飞入诸佛刹土，解脱成佛。

下根者的成果

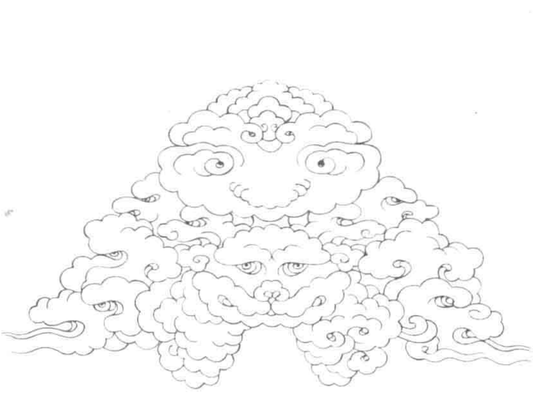
成自性化身佛

下等根器者由于证量较浅，错过了中阴阶段开悟成佛的机会，但仍然可以前往诸佛化身刹土，成就自性化身佛，饶益众生。

下根者在生前虽然有机会获得大圆满这一无上法门，但由于修持不够精进，或中途未遇上殊胜上师，以致对进步境界毫无把握，虽然曾经修习该法，但没能证得，所以其证量较小，在生前以及中阴阶段都不能彻悟而解脱成佛。但因为他曾经志愿于佛法，罪业已经减轻，因此也还有解脱的机会。

在中阴阶段法性光明显现时，下根者由于证量较浅而未能认持，错过之后，就开始进入将转生中阴，即投胎中阴。这时修行者会感觉到，自己已经死亡，从而产生一些幻觉，痛苦不堪。但同时修行者也获得了一些神通能力，天眼已开，智慧也得到增长，较之以前，更能增长光明，获得开悟的可能更大。

这时如果能够忆念上师及其所传授的法要，则有机会依靠法性加持力，亲见诸佛菩萨，得以闻法、灌顶、授记。在诸佛菩萨的开释下，烦恼缠缚被解开，修行者于一刹那间得见明体，当下开悟解脱，成就自性化身佛。并随机缘投胎转世，显现应化身，为众生宣示佛法，度生无量，办成饶益众生的事业。



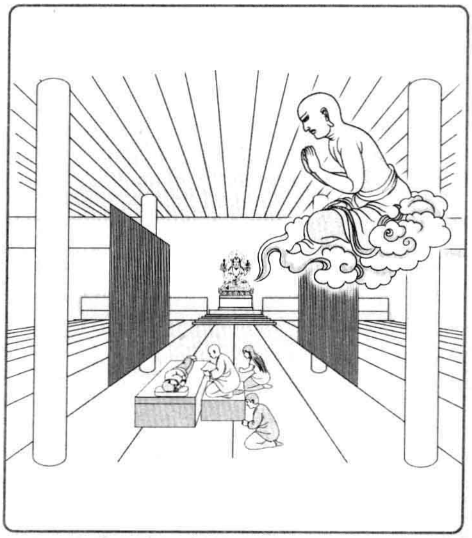
人在临死到投胎这段时间，会经历三个中阴阶段。中等根器者会抓住临终中阴和法性中阴的机会，解脱成佛。下等根器者则可凭借生前的修行证量，在投胎中阴中转世成为化身佛，继续饶益众生。

临终中阴

临死进入临终中阴 → 地大收入水大，水大收入火大，火大收入风大 → 风大收入识大，外气停灭 → 忆想生前修持和上师口授

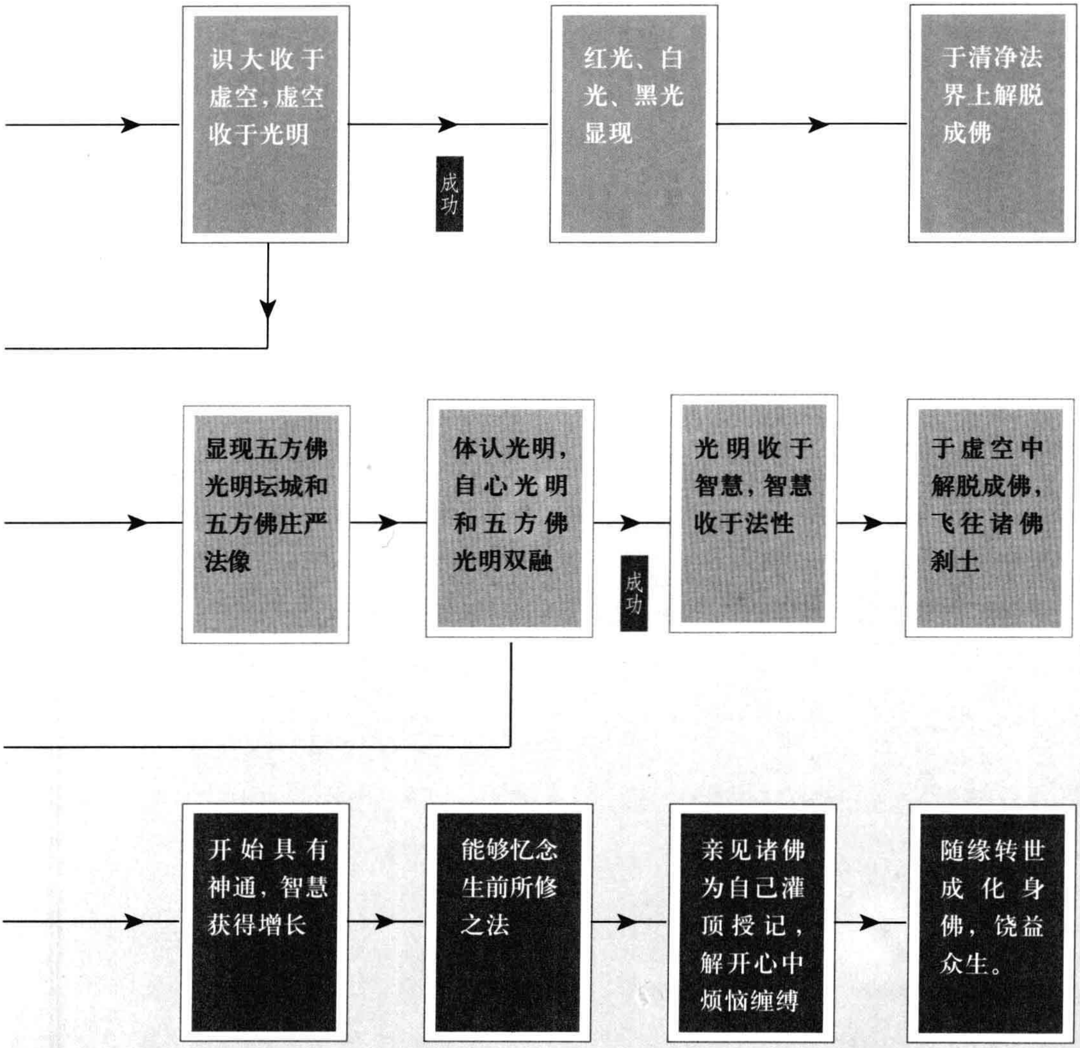
法性中阴

失败 → 内气停灭，进入法性中阴



投胎中阴

失败 → 认持光明失败，进入投胎中阴


识大收于虚空，虚空收于光明
成功
红光、白光、黑光显现
于清净法界上解脱成佛
显现五方佛光明坛城和五方佛庄严法像
体认光明，自心光明和五方佛光明双融
成功
光明收于智慧，智慧收于法性
于虚空中解脱成佛，飞往诸佛刹土
开始具有神通，智慧获得增长
能够忆念生前所修之法
亲见诸佛为自己灌顶授记，解开心中烦恼缠缚
随缘转世成化身佛，饶益众生。

附录一

《龙钦宁提》日常诵念与观想

晋美林巴尊者、给尊桑给仁波切

共加行

身加持

早上你一醒来，就观想莲花生大士和佛母益西措嘉与菩萨众，在你面前栩栩如生出现，摇响金刚铃，并击打小鼓。铃鼓声消除昏睡的感觉，让你完全清醒过来。为了驱赶体内相反方向的风(能量)，开始净化呼气修行。

观想被加持的一道白光，从莲花生大士和佛母益西措嘉那儿出来，进入你的左鼻。左手微握拳伸向前方，伸出食指，引导白光朝向你的左侧鼻孔，表示引入莲花生大士和眷属的祝福进入你的左鼻孔。观想你只用左鼻吸气，并想象吸入的白光，充满你全身。接着，非常用力地，把气从右鼻呼出去，象征把所有怨气(嗔)排出去。怨气像一条淡棕色的蛇，在眼前远远的地方消失。

再来，用右手食指，引导加持过的白光过来，用右鼻孔把白光吸进去，白光再次充满你的身体。这次要赶走所有的贪念。贪念像一只暗红色羽毛的公鸡，从你的左鼻孔静静地被呼出去，很快在远处消失不见。

最后，使用左右手的食指，同时引进被加持过的白光，从两鼻孔吸入。白光先经过左右脉道下降，然后由中脉回升，赶走所有好像灰猪的无知(痴)。想象灰猪被以适量的呼气，从你头上梵穴排出去，蛇、公鸡和猪，代表你体内贪嗔痴之毒素的凝聚体，才能驱走粗大的、中等的和微细形体的贪嗔痴。

观想有灼热的红色种子字“荣”，在你舌根上。观想的某些时候，把它想成很微细，另外有些时候，想象成庞然大物。它的颜色变得越来越亮，好像你的舌头被它的火烫到，感觉语言上所有的业障(语业障)完全清净。然后，舌头全部被烧光，并出现了带有红色纹路的黄金三钴金刚杵，钴内有三个梵文排成同心圆，内圈的梵文母音，象征智慧；中

间的梵文，象征方法；外圈的梵文，象征“共生成就自性”，它包括互相生起甚深传承的意义在内。

佛陀、善知识为了停止众生苦，而讲述克服苦难的修行法。佛陀传了八万四千种教义，其本质包含在所有共生成就现象中：许多现象的发生，都是有因有果而共生的。共生成就秘咒，以梵语念诵为宜，因为梵语包含了特别的祝福，透过重复念诵，使梵语的业力得以确定。然而，也可以使用英文或藏语来念诵。早上的时候，念诵字母和秘咒七遍，可以省略最后一个字“娑哈”(汉译音为娑婆诃)，意思是“我得成就”。

在晚上，当你的头碰到枕头时，说“娑哈”来完成你早上开始的密咒。密咒分享了祝福的赐力给你的舌头和言语。当你念诵密咒时，观想有光束从你嘴里的种子字中散发出来，光束尽头的女神是献给佛陀和菩萨不可思议的供物，像雪融化成湖水，佛陀和菩萨的仁慈和祝福合并成光束，然后回向你，并祝福你本身语言的才能。

语加持

为清净口业，使所言皆为慈悲圣音，此时请念诵：

嗆阿吽

种子字荣升火灼蚀舌　散放红光三钴金刚杵

杵孔罗列梵文子母音　共生成就牵引自性心

放光珍珠念珠种子字　依怙主尊眷属我供养

再次聚集净化口业障　证金刚语加持得成就

念诵“语加持”七遍：

阿阿　依易　呜悟　日依日易　哩利　耶椰　喔我　昂阿

尬喀噶嘎　乍岔札炸酿阿

乍岔札渣拿阿　大踏达搭拿

罢帕拔巴麻　雅日阿喇瓦

峡夏萨哈岔

耶达玛黑蠹礼拔瓦　黑杜迭看达踏噶舵

哈瓦达大　迭看札由尼若达

耶汪拔迪　玛哈夏玛拿耶　娑哈

＊编注：日，与小字“依”或“易”，合并发音。日，与小字“阿”，合并发音。

意加持

关于那些现象(真正的苦难)从因缘(真正的来源：恶业与烦恼)而起，五方佛传法讲述因缘(以如实修行加以克服)，此外，许多善知识讲述因缘止观(切断苦难和烦恼的来源)，使修行者更容易获得成就。为打动上师的心，而念诵以下“上师知”赞：

喇嘛知　喇嘛知　喇嘛知

哦

莲花怒放心中起坚信　唯一上师为我赐加被
业力垢障涌现受困顿　愚痴如我期盼得救护
请住严饰胜境大乐轮　去除心智茅塞我祈请

人身难得

如是无暇人身，圆满难得，为永离恶趣道，请念诵下文：

我今解脱远离地狱道　畜生饿鬼以及长寿天
生边地者本性自偏执　远离佛法邪见皆排除
五自圆满为我暇满身　善得人身生于殊胜处
诸根无缺远离众业障　诸佛圣教圆满生正信
五他圆满教法亦随转　释迦牟尼转世演妙法
佛法驻世饶益信者众　有情众生顺缘善知识
自他暇满圆满我悉有　因缘际会弃此无常世
游丝气息断后转他界　回心转意修行上师知
勿堕恶趣偏离正法道　全知导航慈悲上师知
若今暇满人身无意义　自此而后难修解脱因
喜乐之身福德尽销蚀　阖眼大去游荡恶趣道
不知善恶不闻佛法声　不遇上师所见皆惊悚
修得人身稀少如麟角　非行恶业只缘不知法
知修法者罕若白日星　回心转意修行上师知
勿堕恶趣偏离正法道　全知导航慈悲上师知
已得人身幸居珍宝地　此身是善恶习却难离
解脱之道欲修难有成　眼前仍存八大阻碍绊
受制邪恶难脱五毒侵　恶业无间歧途不精进
沉迷好闲不近佛净土　嫌恶修行我执甚坚固
修法逆境现前挠我行　回心转意修行上师知
勿堕恶趣偏离正法道　全知导航慈悲上师知
夺心垢障嫌厌轮回苦　信念乖离贪恋受绳缚
所为粗暴修行尽受毁　破坏戒律更违昔誓言
非行加身形同逆水舟　回心转意修行上师知
勿堕恶趣偏离正法道　全知导航慈悲上师知

生死无常

外境与内心，随时在变化，心怀无常观，则可了知生死，此时请念诵：

现今已脱疾病苦难扰　随心所欲殊异奴隶身
相互升起巧合因缘时　荒废疏懒暇满尽消褪
知交促膝怜悯及受福　难得人身于我为仅存
安眠卧榻被移蛮荒地　野狼秃鹰鬣狗裂我身
入中阴身惊惧极怖畏　回心转意修行上师知
勿堕恶趣偏离正法道　全知导航慈悲上师知

轮回是苦

了解轮回的恶趣与行为因果关系，请念诵此文：

善行恶业果报随后到　倏然转世堕落地狱界
八大地狱我受切头身　立足热铁任由武器割
锯我身子热铁锤压碾　抢天哭地无门铁屋里
热耙穿体铜浆滚烫来　焚人灼热迎面不留情
另有八大地狱迎我去　群山环绕白雪皑皑上
胆战心惊狭窄冰道中　干雪风暴冷风猛打击

肌肤冻伤无数脓疱裂　无法忍受痛苦发呻吟
精疲力尽形同濒病亡　如今更苦哀号牙颤抖
已皲肌肤肉绽更迸裂　穿越刀山直切又横削
刀砍剑劈肉身成片落　进入腐臭尸骸泥泞内
履足燃烧高热灰烬堆　我成门柱炉灶绳索等
瑟前趑后狭隘难旋身　此为十八地狱瑟恶处
强烈嗔恚生起即恶业　回心转意修行上师知
勿堕恶趣偏离正法道　全知导航慈悲上师知
穷困苦难贫瘠难居处　食物饮水享福未听闻
饿鬼饥渴乏力站挺身　数月数年无食无水饮
悲惨可怜追孽有三型　弱肉强食不知何时亡
搏击他人未逞遭杀戮　杂乱章法取舍两相难
苦难无边无知是根源　回心转意修行上师知
勿堕恶趣偏离正法道　全知导航慈悲上师知
一心修行恶业无止境　入大乘门却无利他心
得四灌顶未起圆满道　祈请上师拨乱度解脱
不明正见行为自傲慢　偏离法轨自满常炫耀
过失满溢强行掩垢障　祈请上师除我修行魔
明白了知翌日将大去　家庭衣物财富仍不舍
青春已过厌恶今岁月　偶有耳闻自言愿勤修
祈请上师度我无明中　已然即将堕入恶趣道
心思所系仍陷红尘里　孤寂隐居内心如枯树
空言修行依旧怀贪嗔　祈请上师涤我八正法
酣睡梦中催我速转醒　烦恼暗黯黑牢得脱困

不共加行

皈依

如实三贤善逝三根本　气脉明点证悟净三身
自性悲悯敬礼曼荼罗　菩提发心自此得皈依

皈依发心

无上开悟，生起忘我利他之心，而念诵下文：

霍

虚假影像形似水中月　轮回锁链众生受牵系
自性光明领域得安歇　四大无量利他我发心

金刚萨埵观想和念诵

于起菩提心之后，进而清净无始以来诸业障，此时请念诵：

阿

起自凡庸现前头顶上
清净月轮白色莲花座　心间浮现玄妙吽种字
金刚萨埵晶莹现报身　双手杵铃结跏抱明妃
祈请皈依忏罪涤恶障　已生悔悟今世不二过
心间宽广明月种字吽　四周曼达绵延密咒语
父母双身结合极乐境　甘露云朵发心喜悟道
红白明点凝聚如樟脑　有染恶业苦难烦恼因
疾病心忧罪恶及障碍　触犯戒律违约失自性
三界众生与我污浊垢　自今起始完全清除尽

尽可能地念诵很多次的百字明咒：

班杂萨埵萨玛雅　嘛努巴拉雅　班杂萨埵迭诺巴谛刹
只多每巴哇　苏多喀又每巴哇　苏玻喀又每巴哇
阿努日阿多每巴哇　萨哇悉地每札雅刹　萨哇噶玛苏札每
记当萨央　古鲁吽　哈哈哈哈哈霍巴噶万萨哇大它噶大
班杂玛每木乍 班杂巴哇 玛哈萨玛雅萨埵阿吽呸

“百字明”的原意为：

金刚萨埵，请遵守你对我的承诺。金刚萨埵，请长驻我心中，使我坚定、使我满足、使我富裕，赐我充满慈悲心、赐我所有成就。此外，请让我的所作所为，皆存善念。吽！哈哈哈哈霍！所有加持我的五方佛，请不要放弃我，使我坚实如一，伟大的三昧耶金刚萨埵，阿吽呸！

于此念诵：

至尊依怙主

我因愚昧无知毁戒律　祈请上师怜悯来救护
祈请本尊怙主金刚持　众生主前领我受皈依
自性大悲怙主金刚持　谛听忏罪垢染身口意
根本支分违誓皆忏悔　清净业障堕犯我祈请

高兴地微笑着，金刚萨埵允诺，“哦，善男子，你所有的罪、业障、过失和违反都被净化了。”

金刚萨埵融化成光，并透过消融进入我身上，而我也变成了金刚萨埵，有形体却是空的，就像在镜中的形象一样。光从吽四周的四组种子字发出光芒，三道的众生以及所有的环境，都全部开悟成为金刚萨埵五传承性质的众生和环境。

尽可能念诵无数次，同时将你自己投入静虑观想中：

班杂萨埵吽

供曼达

献曼达为积福德与智慧资粮之善巧法门，此时请念诵：

嗡阿吽

十万世界净土我供养　俱胝佛地满盈七珍宝
人天财富具足及我身　转轮圣王教义誓愿证
大乐净土严饰我供养　五大业力转现五决定
报身净土殊胜我献供　万有清净内明纯童身
大悲永存如实缀法性　身与明点化现菩提心
诚心念诵愿证法身境

施身法

不须具备身外财物，以自身为供品之乞者福报积聚法：

呸！

不贪肉身降服叛道魔　梵穴开启心灵现苍穹
摧毁死魔化身忿怒母　左手执持法器髑髅杯
右手钺刀战胜烦恼障　切髑髅杯斩除色蕴魔
迎迓安置三身髑髅杯　三千大千气散于杯内
种字阿憾炼成甘露水　三字咒音清净且增长
重复念诵三字嗡阿吽

接着请念诵：

呸！

献上供品上宾皆如愿　资粮圆成凡胜共成就
轮回下施满足亦适悦　债偿更使残障的舒适
病碍宿疾消逝境域中　恶业我执化为尘与土
涓滴供养授受皆无余　入大圆满自性种字阿

上师瑜伽昭应

为如实了知自身佛性，念诵并观想：

耶玛谿

无量净土周遍我自显　铜色德山圆满庄严相
舞立至尊金刚瑜伽女　鲜红人形钺刀髑髅杯
二足舞立三眼视虚空　千瓣莲座日轮及月轮
日月宝冠光芒莲花生　根本上师不二悉摄护

白里透红光泽童子身 秘衣长袍法衣及披风
一面二臂庄严游戏坐 左髑髅杯宝瓶右持杵
顶戴观见解脱莲花帽 左肩天杖乐空殊胜母
彩虹圈中光蕴罩明点 胁侍王臣曼妙云端现
王臣化身弟子二十五 天竺藏地持明成就者
本尊护法空行皆具誓 同现自性殊胜明空境
吽
邬金延那国土西北隅 杂色多彩莲花茎上蕊
获证希有殊胜妙成就 名相尊号大士莲花生
空行母众围绕为胁侍 我随大士法旨勤修持
现身降临加持我祈请
古鲁贝玛悉地吽(莲花上师赐我成就)

观想皈依境

面对诸大成就者及正法，请念诵此文：

舍
我身幻化等同微尘数 心意坚实诚敬我顶礼
禅定观想奉献诸情器 实有虚无皆成供养印
缘因三门所为诸恶业 光明法身之中我忏悔
世俗胜义二谛诸资粮 无生嫉妒艳羡而随喜
祈请传法赐与三乘道 利益众生法轮请常转
生死轮回烦恼未脱困 祈请上师长驻勿涅槃
三世聚积善根诸资粮 回向众生成就菩提因

以强烈的感情和信心，念诵下文

至尊上师为我大珍宝 诸尊总集无上大慈悲
集佛菩萨赐福吉祥力 有情众生唯一依怙主
身体心识心脏及肺腑 无有不舍欢喜悉供养
始今发心而后证菩提 至尊大士殊胜莲师智
知我苦乐善恶及尊卑

念诵一百次：

阿吽 班杂古鲁贝玛 悉地吽

请再念诵：

我心单纯其他无所求 混浊恶世众生遭堕落
沉沦苦难如陷泥沼中 离难加护大士莲花生
赐福加持并及四灌顶 启我心智证悟菩提心
二障尽除增进大势力

请以强烈感情和信仰，请至少念诵一百次：

阿哗 班杂古鲁贝玛 悉地吽

请念诵并观想：

上师眉间有种子字“嗱”，发出光束，如水晶般光彩夺目，渗入我顶上，清除身体行为的业障和脉道的垢障。加持过的身金刚，住入我体内，因而得到宝瓶灌顶。缘于获得化身位，成为道次第的容器，接受了承载知识的种子，并在心念意识中发芽生根。

上师喉间有种子字“阿”，发出光束，如红色莲花燃烧放光，进入我喉间，净化语言所造业障，以及清静风(脉道上产生的能量)的垢障。加持过的语金刚，住进我体内，因而得到秘密灌顶。缘于获得喜乐身(即报身)位，变成相续密咒的容器，接受承载知识及掌握生命的种子，并在我心念意识中发芽生根。

上师心间有种子字“吽”，发出光束，如虚空色，进入我喉间，净化内心意念的业障，以及增长明点的垢障。加持过的意金刚，住入我体内，因而得到智慧灌顶。缘于获得法身位成就。为大乐和空性的容器，接受了承载知识印记的种子，并在我心念意识中发芽生根。

再次，从上师心间放出第二个种子字“吽”，像流星般投射出来，它与我的心毫

无差别地混合为一，净化阿赖耶识业，以及全知全能的垢障(所知障)。加持过的智慧金刚，住进我体内，因而得到最后的胜义灌顶。缘于获得究竟果体性身位，变成纯净大圆满容器，接受了承载知识的种子，并在我心念意识中发芽生根。

此时请念诵：

油枯灯残生命即将竭　莲花师尊谨请领我去
清净刹土铜色吉祥山　我身幻化大地满光芒
又成真身金刚瑜伽女　法相无违至尊莲花生
成大智慧引领三道众　大乐空性殊胜神妙法
内心深处诚敬我祈请　既非空口亦非敷衍语
莲花师尊谨请赐加持　所欲义利如愿圆满意

从上师的心中发出温暖的红光。一边观想我自己是金刚瑜伽女，一边就只有温暖触动我的心，而我变成了一大片的红光，消融成为珍贵的上师的心。因此你就变成和古鲁仁波切一样的感觉和性质。

透过念诵和观想的结合，就完成了灌顶。之后你的身、口和意像火光一样的散开，与喇嘛的身、口、意在珍贵的莲花生大士的心中混合一起，在自由自在的观想中，思想和言语让你自己设身于静虑观想之中。

祈祷上师的观想中，请念诵：

耶玛霍

初佛法身普贤王如来　来自灭绝偏向刹土域
金刚萨垂水月喜乐身　祈请加持为我赐灌顶
吉祥师子瑰宝胜法藏　文殊知识九乘转法轮
智经以及大智无垢友　祈祷教授各种解脱道
举世唯一庄严莲师尊　又及心子上师诸伴友
揭橥心海尊者龙钦巴　吉美林巴空行传承宝
诵祷祈请赐予解脱果　无畏佛牙持明传承者
普贤利他可敬善成就　本依怙智博学悲自在
大恩上师为我皈依处　祈请赐我凡圣皆成就
缘此请求期盼获加持　修得教义愿能清净化
四大知识修行急进展　速证成就即登四佛身
嫌恶轮回排斥当远离　仰赖金刚上师只眼观
修行不断精进永循序　皆因口密深奥愿修行
冀能传递心识加持力　所显真相如实赤裸现
勿取勿弃勤行大圆满　心识凌越所知洞察见
出凡入圣果实具神性　净化语密诸识如法身
外现作业轮回及涅槃　一切所见悉自净土来
盘旋下离思绪获释放　进而遍及纯洁虹光身
身与明点体验同增长　心如报身净土得如愿
佛性永存心识圆正觉　情器世间究竟童瓶身
上师瑜伽若果无成就　粗身根基未能获解脱
此生结束面临大去前　期盼明光纯净法身现
心识虽去转入中阴身　形如报身圆满以显现
恒常修行终得大超越　若坐母膝稚子大解脱
若我无能佛境难解脱　无上神性明光上顶端
遍寻不着诸佛法身相　愿免观想得修五正道
邬金圣地持明助解脱　殊胜佛智海会善知识
希愿转世自性五刹土　莲花宫殿光照寰宇间
伟大教义传承善知识　教诲众生了知色蕴处
持明海众为我赐加持　无远弗届成就得真谛
悉于暇满地基愿望现　圆熟清净相生入佛位

七支供善

积聚资粮不二法门为修行七支供养，请念诵此文：

喔

光荣珍贵至尊我上师　安住我心所造莲花座
无上仁慈悉心惠照顾　完全加持成就身口意
至尊上师言铨解脱法　电光石火纯净无邪思
心怀敬意所见皆吉祥　祈请上师赐福植我心
有情众生下离至尊师　荣耀殊胜教义尽赐授
圆成佛地修行我祈请　金刚持位急速得登临
所行善业悉为有情众　聚积智慧资粮得福报
勤修勤行分秒不懈怠　回向众生三身法报化
芸芸众生思念积善业　将行已行或是善行中
或思或行巧妙方便法　各具殊胜遍处现吉祥
毕生善业果报我供养　文殊师利是我传承师
普贤如来以及胜三世　悉为至尊受我献顶礼
根本善业充塞虚空间　吉祥大海感恩我供养

殊胜祈请

于结束时，为增进法益，请念诵殊胜祈请文：

轮回转世何处无怨尤　七支供养勤修如今生
愿于出生速与佛法遇　始能如意确实窥正法
殊胜上师因缘喜亲近　日夜修行教义永不断
证悟圆成佛法意义重　轮回大海誓愿渡彼岸
此生世间完整传教义　愿无懈怠喜悦助众生
执持无偏利他大力量　一切有情同得佛果位

＊注：本文节选于《大圆满龙钦心髓修行法》，给尊桑波仁波切著，云南民族出版社，2005年10月版。更完备的开示请参见此书。

附录二

大圆满心性休息颂

全知无垢光尊者著
索达吉堪布译

顶礼普贤如来！
本来怙主功德海，智悲自性不可测，
诸佛佛子如意源，顶礼散利乐云者。
光明法身净佛性，无明执故漂此有，
业及烦恼旷野中，疲劳心性今休息。

第一品 暇满难得

友等暇满宝藏身，六趣之中极难得，
犹如盲人获宝藏，当以极喜修利乐。
何为闲暇与圆满？吾者未生三恶趣，
边鄙邪见长寿天，佛不出世及喑哑，
远离一切八无暇。为人根足生中土，
业际无倒信佛法，具足殊胜五自圆。
值佛出世与说法，正法住世入佛门，
善师慈摄五他圆，即是十八种暇满。
自己具全之此时，当诚精勤修解脱。
倘若此生未修利，后世不闻善趣声，
业力所牵堕恶趣，长久流转于其中，
不知取舍入邪道，漂于无边轮回中。
故今具有自在时，以随善道之缘起，
当依无尽善二资，超越三有之城邑。
获宝舟时若未渡，无边轮回此大海，

永久于惑苦涛中，受逼迫时我何行？
故速披上精进甲，为除心与心所染，
踏上净智光明道，菩提道中不间断。
今得圆满法根本，无垢珍宝之法器，
不容清凉法甘霖，受轮回苦毁自己。
大乐利乐云聚中，所降妙智甘露雨，
流入人身净心田，故当喜悦诚行法。
人天导师佛陀说，犹如盲龟颈恰入，
漂于海中木轭孔，人身较此更难得，
暇满宝身何堪言？是故今起当精进。
如是人分相似身，中等身及珍宝身。
不知善恶行非法，根虽具足相似身，
纵然转生于中土，亦为边鄙野蛮性。
佛说未入正法道，颠倒善恶贪今生，
散于愦闹外境中，蛮横放荡弃后世，
不求解脱虽闻法，非殊胜身中等性，
偶尔心向微善法，多时罪蒙慧眼故，
持相自他有何利？彼等在家或出家，
稍许胜过恶趣众，是故称为中等身。
佛说无垢之法器，最为殊胜之正士，
自在闻思精华义，调己劝他行善法，
修行山王极稳固，彼等仙人胜幢相，
无论在家或出家，即是珍宝之人身。
故于大德前闻法，如法修持住正法，
恒常行法止非法，以修法义而住法。
不久越过三有海，速至寂洲得涅槃。
何者转生为人时，倘若不勤修善法，
则无比其智劣者，如自宝洲空手返，
无义虚度暇满身，故当恒修寂灭法。
诸法依赖于自心，心依暇满缘起生，
种种因缘聚合时，当调自心诸法根。
死亡恐怖生无边，贫穷痛苦如雨下，
皆从虚度暇满生，故增上生定胜法，
由思暇满难得生，昼夜喜悦速勤修。
此说暇满之功德：面见导师具实义，
闻修正法亦具义，今生具义来世果，
皆自暇满人身生，故当数数生欢喜。
天等世间众生主，声缘佛子中怙主，
获得无死甘露位，亦从胜宝人身生，
故赞暇满胜天身，已获人身当生喜。
人天之中人易得，无念见谛智慧地，
获得人身易成就，深藏金刚乘道果，
故说殊胜暇满身，乃为诸乘法所依。
犹如穷人获胜宝，怀疑畏恐是梦境，
应当欣喜思暇满，成就现后利乐法。
以此妙音甘露语，愿息众生之散乱，
赴往林中断烦恼，疲劳心性今休息。

第二品 寿命无常

如是虽获难得身，然为刹那无常性，
若详观察无实质，犹如水泡不可靠，
是故日日夜夜中，恒常思维定死亡。
此身一切痛苦根，深重烦恼之来源，
虽著衣饰花鬘等，美味佳肴供奉之，
然终无常毁坏离，为鹰狐狸豺狼食，
舍此爱净常执心，当自今起修妙法。
三界圆满善妙主，梵天乐生千眼等，
声誉福德威光灿，亦无胜过死主时。
纵成禅定住数劫，业尽之际必死亡，
一切天人阿修罗，成就之士持明者，
人间君主平凡众，皆畏死亡生无边。
今生无常乌云中，死主跳动闪电舞，

昼夜诸时降变雨，淋湿三地诸苗芽。
器情无常世成坏，七火一水风毁时，
大海洲山所围绕，四宝山王亦无常，
当思一切定有成，一虚空时诚修法。
缘觉弟众佛子中，引导世间诸怙主，
宛如晴空中皓月，为诸星鬘所环绕，
巍然朗然坦然现，亦示无常涅槃相，
无量教法珍宝日，亦渐隐没当观此。
犹如无实芭蕉树，幻室自身何不灭？
故定死亡然死期，死处死缘皆不定，
此寿无增恒衰减，死缘众多生缘微，
时不待我当紧迫，自即日起勤修法。
四大聚合之心室，虽为动念士所饰，
亦由因缘所产生，乃坏灭性有为法，
犹如旧城无常有，故当迅速修正法。
犹如赤风中油灯，刹那无常动摇性，
骤然猛烈之死缘，降临自己头上时，
不能久住定死亡，故应当下修正法。
眷属受用与亲友，美貌韶华财种姓，
皆需弃舍独自亡，无助益者随善恶，
尔时依处唯正法，为何今不勤修持？
思维世间前后代，先前无量人已逝，
如今人间多数众，百年之内定死亡。
未来一切亦复然，且观老幼同辈去，
吾亦不离此性故，当思定死而修法。
三界地狱至有顶，无一胜过死主者，
悉皆无常无实质，不可依靠如车轮。
尤其人世多损害，成多病魔之祸源，
兵刃火灾险地毒，野兽国王与怨敌，
以及盗贼土匪等，摧毁生命坏圆满。
纵然无有诸损害，士夫寿命亦流逝，
昼夜刹那皆变化，逐渐靠近死主域，
犹如江河汇于海，或似日落于西山。
食等生缘虽圆满，尚有如毒生苦时，
数多逆缘之危害，岂能不灭诸圆满？
是故无不成死缘，死亡处缘期不定，
当弃无义欺世法，诚修死亡无常法。
此时吾得暇满舟，正具上师窍诀桨，
若不精勤渡苦海，更无较此愚痴者。
何故佛赞珍宝器，净除诸过获正义，
若不成办自他利，则自束缚轮回狱。
呜呼如同教诲石，思多世人增厌离，
开示不悟讲不解，明日死亡今执常，
贪著轮回无厌心，明知我慢明懂迷，
愦闹散乱降惑雨，何时我利此等众？
于此奉劝欲度过，过患轮回之苦海，
成就稀有妙德者，即日思维定死亡，
昼夜唯观修无常，反复生厌出离心。
彼成现后利乐法，勇猛精进而修持，
舍今世断我执迷，总之成就诸妙德，
拔出诸过解脱因，急修法根本无常。
如是法理苍鸣声，发出深益教妙音，
愿众散乱执常惑，疲劳心性今休息。

第三品 轮回痛苦

如是三界轮回法，无常变故极痛苦，
苦苦变苦及行苦，六趣众生真悲惨！
如火猛兽野人中，陷入国王囹圄众，
连续不断受痛苦，仍无解脱时增忧。
虽有离苦得乐心，现行苦因受苦果，
犹如飞蛾扑灯火，贪恋欲境受诱惑。
犹如野兽蜂鱼象，为声香味触引诱，

当观五欲惑有情，唯受痛苦永无乐。
天界人趣阿修罗，旁生饿鬼及地狱，
轮回六道如水轮，周而复始苦无边。
多生累世每有情，皆成亲怨与中等，
苦乐利害不可数，父转成母母成妹，
妹成自子皆不定，亲友成怨亦无穷。
若思前生后世业，厌离之心更增上，
自成蝼蚁诸身体，倘若堆集于一处，
则比四宝山王高，哭泣泪水超四洋。
堕狱饿鬼时所饮，铜汁脓血不净液，
遍布江河不可比，其余无量如虚空，
为欲所断头肢数，世间微尘数不及。
转畜夜叉鸠盘茶，腹行等受多苦乐，
纵得梵天帝释果，四禅无色七宝地，
功德圆满君主位，亦堕恶趣受剧苦。
即生享受无边福，一切高者死亡后，
亦成贫苦可怜仆，如梦富足醒时无，
苦乐无常变苦性，若深思维更增厌，
是故三界诸有情，莫贪有乐修菩提。
众生身语意三门，欲界色界无色界，
现与半现不现城，苦苦变苦行苦遍，
由心意识增长故，不断迷现境苦乐。
阿赖耶意五根识，依次乃为处次第，
彼生因果三有苦，根为无明能所取，
形成境身心习气，执我我所成轮回。
心性圆成实法身，然以无明之执著，
所生遍计之串习，迷现不净依他起，
执著心境之二取，由此自生无量苦。
将证不变心性义，修持圆成实正道，
诣净依他起刹土，弃离有城得休息。
呜呼难察轮回边，疲惫痛苦三有道，
转生何处无微乐，不善业生难忍果，
颠倒自现如梦中，各于六趣中感受，
无而迷现苦无量，依教略说请谛听！
复活炽铁余烬上，众聚互以兵器杀，
复活声起苦如前，如是受苦至业尽。
寿量人间五十年，四大天王天一日，
彼三十日为一月，十二月则为一年，
复活一日五百年，自寿五百年受苦。
详说彼之细分类，经说此地狱寿量，
相当人间之年数，十六万二千俱胝。
黑绳燃锯剖粘合，粘合复剖极痛苦，
寿量人间一百年，三十三天之一日，
彼天千年狱一日，佛说彼自寿千年，
人间一百廿九万，六千十二俱胝年。
众合地狱形如马，驼虎狮等山岩间，
毁如微尘重复活，铁域中为锤粉碎，
极度压榨血不止。寿量人间二百年，
即为离诤天一日，双胞欲天二千年，
众合地狱之一日，经说自寿二千年，
人间俱胝之年数，一零卅六万八千。
号叫地狱火焚叫，沸铁液中受熬苦，
寿量人间四百年，乃为兜率天一日，
兜率天之四千年，号叫地狱之一日，
自寿四千年受苦，等同人间之年数，
八千二百九十四，万数四千俱胝年。
燃铁室中大哀嚎，为火焚烧阎罗打，
寿量人间八百年，即是化乐天一日，
化乐天之八千年，同此地狱之一日，
自寿八千年受苦，即是人间俱胝数，
六亿六千与三百，五十五万二千年。
烧热铁室诸众生，短矛刺头锤击打，

炽热火舌焚全身。人间一千六百年，
他化自在天一日，此天一万六千年，
烧热地狱之一日，烧热地狱之众生，
自寿一万六千年，即是人间俱胝数，
五十三亿零八百，四十一万六千年。
极热地狱之众生，炽热双层铁室内，
燃火三尖矛刺入，双肩顶出铁片缠，
沸液锅中受煮苦。寿量已达半中劫，
人间年数不可量，成住坏空一小劫，
四小劫为一中劫，八十中劫一大劫。
无间炽燃铁室内，唯闻狱众哀嚎声，
火与众生辨不清，如燃油灯烧灯芯，
火中剩存微生命，需一中劫久受苦，
无余较此更剧苦，故称无间无息狱。
以上所述诸地狱，火焰渐增七倍热，
下者痛苦较前胜，乃至业未尽受苦。
孤独地狱摄彼中，住于山树与虚空，
岩石水火不定处，少数多聚或独居，
彼为不同痛苦逼，是故称为孤独狱。
有谓因此地狱众，寿命短暂少数聚，
故称孤独实谬论，岩间恶蝎寿亦长，
经说孤独狱五百，比丘午斋集互争。
无间地狱之四周，煻煨坑与尸粪泥，
利刃原及无滩河，四四十六近边狱。
无间地狱之众生，感觉门开行至外，
见妙壕影立即往，坠入没膝煻煨坑，
肉皆焚焦骨成白，恢复如初极痛苦。
脱离煻煨坑众生，复见爽泥即踏入。
沉于恶臭尸粪泥，为虫金铜铁喙刺。
复见悦原而前往，炽利刃剁身成段，
至于悦意森林处，为剑叶林狂风毁。
此等众生向前行，耳闻悦意山顶上，
昔友呼唤寻声去，利铁刀锥刺血肉，
至顶鹫吸其脑髓。复闻山下呼唤声，
下山刀锥向上刺，且为原间具獠牙，
炽男女抱极痛苦，并为多犬狼所食。
复见清凉之河流，欣然前往涉入时，
热灰没腰焚骨肉，见其两岸狱卒护，
此等众生于彼处，数千年中受痛苦。
灼热剧苦所折磨，如是地狱谁不畏，
三界之苦无有量，知此理者当修法。
八寒地狱之众生，寒冷所逼八地狱，
雪等严寒之诸处，暗中暴风雪冻身，
矐矐婆
裂如青莲如红莲，裂如大红莲伤中，
炽燃利喙含生食，乃至业尽方离苦。
革萨拉斗二百倍，装满芝麻容器中，
百年取一粒至尽，起疱狱寿余廿倍。
为离一切地狱界，诸具心者当精进。
饿鬼住界与空游，身大腹宽手足微，
口如针眼喉腔细，不得饮食饥渴逼。
见花药树等即枯，境不悦意食呕物，
虽见饮食亦被护。内障腹部燃烧火，
口中喷火冒浓烟，共障饿鬼极贫穷，
恐怖受害无依怙，痛苦逼迫处惨境。
空游饿鬼诸鬼魔，罗刹药叉鬼王等，
业力神变无碍行，常造种种损害事，
散播疾病夺色泽，断除他人之寿命。
人间一月彼一日，饿鬼自寿五百年，
人间年数一万五，阎罗世界受痛苦。
知此生厌苦性理，具智慧者为解脱，
弃离喜爱三有心，必定修持寂灭法。

海居旁生四洋中，互相啖食苦无量，
住于黑暗洲海处，畏食寒热饥渴恼。
散居人间鸟兽等，猎人侵害各自损，
牛马驼驴山羊等，役使殴打苦无边，
因肉皮骨而遭杀，感受痛苦无边际。
诸龙苦乐日夜半，午前午后乐变苦，
有处降下热沙雨，有者无友孤贫逼，
共愚畏惧大鹏等，具有多种多样苦，
寿亦不定有一日，经说龙王等住劫。
思维此理欲解脱，旁生界者为利乐，
昼夜精进而修持，增上决定胜妙道。
人类亦无安乐时，悲伤苦恼烦乱等，
一苦未消一苦至，食用杂毒食变苦，
衣食行过患病等，生后痛苦为行苦，
即是三大根本苦，生老病死怨憎会，
爱别离与求不得，近取八分苦无量。
痴识风心明点聚，凝酪膜疱及血肉，
坚肉支节鱼龟形，经七七日渐成身。
母稍受累饥渴寒，热等亦觉苦无量，
需受黑暗狭畏臭，蜷曲难忍之痛苦。
七至廿六七日间，形成根肢汗毛等，
乃至三十六七日，体力增大且能动，
后束缚于骨穴中，业风所感倒头生，
险死苦如众合狱，生后接触如剥皮，
倘若为之作沐浴，则如宝剑刺肉瘤。
老苦极其难忍受，韶华逝去皆不悦，
不堪赞毁依手杖，食难消化体温失，
体力失故行动难，不至欲处关节变。
根失蔽眼不见色，声香味触皆不觉，
忆念不清痴沉眠，享用外境力微弱。
食等美味亦反感，寿逝畏死识紊乱，
如童脆弱无耐力，如油已尽灯速灭。
病苦极为难堪忍，患者身体已改变，
内心悲伤意不悦，外境受用不称心，
疑虑丧命生忧愁，无法忍苦出呻吟。
死亡痛苦极剧烈，衣食语榻皆最终，
舍身命眷仆亲财，独自漂泊而生畏。
如是怨憎会痛苦，遭受不悦害恐怖。
慈爱对境相别离，内心忧伤悲哀泣，
意不欢喜之根源，追忆优点贪所恼。
所欲不遂之痛苦，事不成故心刺痛，
感受贫穷可怜苦，饥渴逼迫如饿鬼。
经说色受想行识，近取五蕴有漏性，
是故乃是诸苦处，苦依苦器与苦源。
如是一切人世间，苦因果故无安乐，
为脱此苦思善道，当求解脱轮回法。
诸非天亦无乐时，无义战争起嗔恨，
嫉妒天福不堪忍，沙场百般受痛苦。
故求善妙寂灭众，当速修持解脱法。
欲天处苦亦无量，放逸欲醉与死堕，
花鬘枯萎不喜垫，为诸亲友所舍弃，
见后生处生畏惧，天界七日难忍受。
梵天等处之色界，四禅诸天之众生，
往昔业尽堕下有，感受变苦而苦恼，
无色寂止业已尽，见后投生具行苦，
虽得善趣不可靠，善缘者当修解脱。
贪轮回乐诸众生，如爱火坑受苦已。
如是解脱依自己，释尊已示解脱法，
他众骤时不能度，如眠醉梦无他遣。
若能佛菩萨悲光，早令轮回成空无，
是故今披精进铠，时至踏上解脱道。
昔日无数佛陀尊，如我未能被化众，

漂于苦性有旷野，若如既往不勤修，
反复感受六趣苦，诸位于此当深思。
轮回苦如空无边，如难忍火种种境，
忍受非处呵责处，放逸无愧不知惭，
如此无缘恶劣众，岂有大悲度化时？
经说佛方便事业，所化清净因缘生。
是故当知己罪过，诚心忆念轮回苦，
我与诸众为解脱，踏入寂灭正道中。
微苦尚且不堪忍，难忍有苦何堪言？
虽已如是作开示，然却毫不生厌离，
我心真如巨铁球，或如石头无有心。
轮回难忍具苦蕴，根本随眠诸烦恼，
多种痛苦之来源，若是有心知理者，
谁人于此增贪欲？故当迅速超三有。
以此乐源法喜宴，愿三有城诸众生，
享受喜乐断众苦，疲劳心性今休息。

第四品 业因果

佛说三有诸苦乐，由昔所积业产生。
黑白二业行轮回，即是十善十不善。
所依无记阿赖耶，如镜无念本体上，
不分别境明清识，作现基故如明镜，
彼中执境五根识，自体无念如镜像。
其后二取辨境识，刹那于彼执不执，
辨别彼即染污识，不辨别彼为意识。
粗念善恶欲界因，习气依于阿赖耶，
无念明现色界因，无念一缘无色因，
轮回自性二客尘，一切时分依此障。
心识无念悠然时，不执显现之外境，
一缘阿赖耶之时，明现然不执著彼，
阿赖耶识明清稳，破立二取五根境，
七聚笼统分别境，此等称为七识聚。
串习此等转三界，三门迷乱痛苦因。
欲界七识聚为主，色界阿赖耶识主，
无色界中则唯以，无念阿赖耶为主，
其余二者随眠附，当知各地所具之。
如是欲界夜眠时，五根识渐入意识，
意识融入阿赖耶，一缘无念无现境，
彼者融入法界故，自性远离诸戏论，
复现阿赖耶识中，意识单起而作梦，
种种破立无而现，从中觉醒六识聚，
趋入外境而造业，夜以继日如是现。
色界自识四禅定，住于阿赖耶识中，
偶生执境细微识，多时等持中安住。
无色界之自地识，即是阿赖耶自性，
空无边等之四处，住于一缘寂止中。
心相续依极细微，受想行识四名蕴，
一缘寂止劫不醒，亦未播下善种子。
如是四禅无色心，前果灭尽亦死亡，
本体无记愚痴故，颠倒因果而反复，
投生漂泊轮回处，故当从中得解脱。
如理修行欲心故，亦成上下解脱因。
白日七识多为主，余二一体为附属，
当知执色之眼识，无念明分普基识，
无分别分阿赖耶，其余六识亦复然。
一缘眠时阿赖耶，梦中阿赖耶之识，
意识二者为一体，醒时一切一本体。
一切诸法之所依，业之根本即无明，
本体三毒贪嗔痴，所生三有黑白业。
令堕轮回上下趣，十不善业各自现，
十不善中次第分，身三语四意三业。
故意无误杀他众，同分殴打等害命，

不与取即盗他财，同分狡诈受他财，
与他所属行邪淫，同分非处不净行。
妄语骗他知词义，同分直言欺他心，
离间言说挑拨语，同分他言复传离，
绮语恶论无稽谈，同分无关非法语，
粗语刺伤他心言，同分令他不悦语。
贪心图财欲己有，同分贪他闻等福，
害心嗔恨损他众，同分不利生嗔心，
邪见常断无因果，同分增损等倒见。
境心意乐加行劣，行十不善之果报，
异熟果与等流果，增上果及士用果。
小品不善转旁生，中品不善转饿鬼，
大品不善堕地狱，感受异熟之苦果。
等流分二同行果，经说所行同其果。
佛说感受等流果，虽已获得诸善趣，
亦成短寿多病者，资具贫乏敌共用，
夫妻丑陋成怨仇，多遭诽谤受他欺，
眷仆恶劣不合睦，所闻粗言成诤语，
语言无力辩才微，贪欲强烈不知足，
不求饶益他害处，极为狡诈具恶见，
十恶依次各具二，此为感受等流果。
成熟外境增上果，不净依他起即时，
杀生环境极贫瘠，树叶花果饮食等，
力微损寿难消化。不与取生畏惧处，
庄稼果实不成熟，常遭霜雹饥灾荒。
邪淫生于粪淤泥，污秽不堪恶臭境，
狭窄悲惨不悦意。妄语生于畏不合，
财富不稳受欺境。离间语业所生处，
深渊狭谷悬崖等，凹凸难行不悦境。
粗语生于盐碱地，瓦砾荆棘枯树干，
尘土飞扬劣果薰。令人不喜粗糙处。
绮语生处果不熟，不长稳住季颠倒。
贪心生处果等少，糠多见贤时节变。
害心生处稼苦辣，王蛇盗匪野人等，
自然灾害众多境。邪见生处无宝源，
药树花果极鲜少，无有依怙无亲友。
不善业之士用果，所作增上生痛苦。
总之自性十不善，何人行此如服毒，
定生大中小剧苦，当勤弃之如怨仇。
善趣之因十善业，即断十恶之善心，
戒杀戒盗不邪淫，不说妄语离间语，
绮语粗语离贪心，以及害心与邪见。
小品转生于人间，中品善业生欲天，
大品等持禅无色，能得上二界安乐，
四果与前皆相反，当知十善果善趣。
佛说以随福德分，十善投生善趣中，
十不善业堕恶趣，取舍黑白因果者，
世间善道人天乘。以此后世转善趣，
故立真实解脱因，善缘众生当依止。
解脱之善离轮回，超越三有上下行，
黑白二业趋寂灭，随解脱分等善法，
乃是无漏智慧因，十善四禅四无色，
六度等善五道摄，证悟人法无我后，
依智方便双运善，不住有寂利众生，
成就佛陀果位故，瑜伽善法超世间。
即以有缘福德资，无缘智慧资双运，
净除二障现二身，凡夫有漏后得行，
圣者无漏入定境，次第而行得解脱。
佛说心性光明界，乃为自性住佛性，
彼之现分即二身，空分以九喻说明，
大悲自性本住者，即是实修生佛性，
根本觉性光明智，无三毒性乃善法。

觉醒佛性发二心，修悲世俗福德资，
瓶等三灌净生次，空性胜义智慧资，
句灌圆次大手印，勤修增上二次第，
烦恼转依为智慧，一切善法愈增上，
净除佛性之障后，现见无垢法相日。
世间十善禅无色，有现福资后得境，
超越世间极无戏，胜义慧资入定境，
行持二资双运道，成就一切诸善妙。
犹如善业转三有，能得寂灭虽说业，
然已超离三有故，业中解脱实非业。
入道十善果异熟，等流增上及士用。
以行小中大品善，暂成人天终定胜。
同行等流善自增，感受戒杀得长寿，
断除偷盗受用丰，断除邪淫夫妻和，
无有一切诸怨敌。断除妄语不遭谤，
断除离间互为友，断除恶语言适宜，
断除绮语众悦耳。断除贪心果知足，
断除嗔心具慈心，断除邪见具正见。
增上果生圆满境，食易消化药力大，
净处药等具美味，他人不欺离畏害，
众人和合得胜乐，随季成熟丰收果，
地平严饰清凉池，鲜花果实皆繁茂，
叶果药等具美味，资源富饶具亲友。
士用之果善增上，如意成办诸所愿。
此外布施具财富，持戒安乐忍相好，
精进具德禅心静，智慧获得胜解脱。
慈心悦意悲成利，喜心圆满舍无垢，
总之福慧资粮果，暂时增上决定胜。
此乃妙道大车轨，三世诸佛圆满因，
慈心众人皆悦意，悲心利益无边际，
喜心财富皆圆满，舍心自心极堪能。
如是有寂诸行业，依心心性即光明，
无作离戏如虚空，二谛之义缘起生。
本来清净无而现，业作一切如画家，
恒时跟随如身影，不迁他处如苦乐，
自性难挡如河流，能变高下如君主，
极其广大如虚空，黑白不变如莲花。
观察诸业无本性，如梦能现异苦乐，
心立诸业无实相，因果无欺深缘起。
非有非无无二性，行何成熟如是果，
此乃如所尽所境，遍知如来所宣说。
何人诽谤业因果，则为外道断见徒，
谁执空见为究竟，堕于断边愈下堕，
此等趣入诸恶道，永不解脱离善趣。
有谓因果悲福资，不了义法不成佛，
言诸瑜伽士当修，了义无作如虚空，
此等说法真可笑！此乃最重断见者，
入于最深劣道中，破因立果诚稀有！
若是虚空何须修，否则虽修徒无义，
修无所有若解脱，虚空识派亦成佛。
许修则成立因果，应当舍弃此恶道。
所谓真实之正道，即是因果之缘起，
方便智慧任运成，依现无性之业果，
修现无性之道故，获得现无自性果，
现无自性而饶益，现而无性之有情。
即深因果之缘起，故为了义经续义，
依二资粮二次第，速成圆满正等觉。
此乃无余而断除，三有一切因果行，
当行解脱之因果，速成增上胜菩提。
如是大乐法甘霖，令众心田二资盛，
于此业惑三有中，疲劳心性今休息。

第五品 依止善知识

如是无谬因果道，来源依止善知识。
三世一切佛菩萨，以及声闻缘觉众，
获三菩提由师生，获得世间增上乐，
亦源依止诸上师，故当谨依善知识。
犹如藤依旃檀树，依止正士自变善，
好似粪染吉祥草，依止恶人自成劣，
故当敬依善知识，弃离一切恶知识。
若问上师之法相，为引世间与众同，
超世间故与众殊，三门诸行较众胜。
威仪寂静身无过，善巧遣疑语无垢，
遍知慧藏意调柔，广闻大悲德无边，
大智意行如虚空，事业无量利缘众，
仁慈无厌恒精进，众生导师当依止。
尤其密宗上师相，戒誓言净具灌顶，
精通如海续窍诀，念修事业皆自如，
见修行果获证相，以慈善巧之方便，
令所化众成熟解，传承加持云不散，
当依如是成就者，具有功德之上师。
具足无边功德者，一切众生之至亲，
于此略赞善知识，令渡有海如大舟，
令入正道如商主，遣除衰败如意宝，
熄业惑火甘露水，清凉法雨妙雨云，
令众生喜如天鼓，除三毒疾如药王，
一切有情安乐源，犹如茂盛摩尼树，
遣愚痴暗如明灯，自成众愿如宝瓶，
大慈日光无有量，除恼利乐皓月光。
密意广如净虚空，光明等持如星辰，
智悲无量如大海，慈心奔腾如瀑布，
不外散乱如雪山，毫不动摇如山王，
住有不染如莲花，等慈爱众如父母，
功德无量如宝藏，引导世间如佛陀。
具德上师即法王，住于何处等诸佛，
令凡见闻念触者，悉皆摧毁诸轮回，
事业广大任无量，诸众所依如大地。
上师即佛第四宝，坛城主尊黑日嘎，
调伏浊世难化众，所化之前胜诸佛，
三门无伪敬依止，悉地根本金刚师。
上师可阻恶趣道，利乐现后善趣梯，
加持相续示真义，令入成熟解脱道，
故以稳固不变信，恒时无厌依上师。
如同患者依药王，黎民百姓依君主，
客人依止护送者，商人依止大商主，
舟子依赖于船桨，为灭烦恼离过害，
因畏生死成二利，为渡有海当依师。
上师名医教言药，自为患者作此想，
精进修持如服药，得寂乐果如病愈。
其余依法以此推，当以清净四想依。
劣缘弟子诸过根，无信惭愧悲心微，
种姓行为缘皆卑，妄念业惑五毒粗，
混淆善恶法非法，违犯学处破戒律，
不守誓言无对治，愚痴慧浅难知足，
增长嗔心多粗语，师作野兽法麝香，
自为猎人修射箭，获得法果售他人，
以五倒想依师者，无誓言故今来苦。
有者最初未观察，鲁莽草率成师徒，
喜新赞德后诽谤，有者阳奉阴违依，
间接污辱师眷属，彼等将堕无间狱。
善缘弟子信心大，精进修法智慧高，
具正知念不放逸，不违教言守戒誓，
三门调柔悲心大，胸怀宽广不急躁，
慷慨具有清净观，虔诚恭敬恒稳固。

恒时忆念上师德，不思过失见思德，
定是自现师无过，深思忏戒依对治。
当断师诸不喜事，精勤令师生欢喜，
永不违背师教言，师之爱眷亦如师，
不摄师眷为弟子，说法灌顶当请示。
师前当护身语意，不应伸足跏趺坐，
亦莫背后向上师，嬉笑显露愁怒容。
切莫信口出胡言，言说妄语离间语，
他过不悦耳粗语，未经观察无关语。
不应贪图上师财，禁止损害其诸眷，
切莫口是心非观，上师各种之行为，
勿想彼为不合理，前后相违除邪见。
不知自己造罪业，彼相外现如影像，
倘若上师现忿怒，定观己过当忏戒，
顶上观师猛祈祷，令师生喜获成就。
见上师时起顶礼，坐时敷垫供资具，
合掌美语作赞颂，行时起立敬随行。
与师相处时恒具，正知正念不放逸，
当以敬畏心而住，犹如新媳之姿态，
师前三门极寂静，放荡不羁不应理，
不求名利无偏袒，无有谄诳不狡诈，
表里如一不虚伪，一视同仁无贪嗔。
自己有财供上师，身语恭敬而承侍，
舍弃今生修正法，三门当令师欢喜。
他人谤师制止之，若无能力则思德，
覆耳悲心行饶益，莫依止彼勿交谈。
以此生世成利益，值遇正士闻正法，
地道等持陀罗尼，种种功德皆圆满，
摆设寂乐之喜宴，款待一切诸众生。
诸恶知识皆应舍，不具前述之功德，
破戒誓言过失多，慧浅寡闻无慈悲，
懈怠愚昧我慢高，暴躁粗野烦恼重，
贪图今生弃后世，传法亦成非法因，
如不净物旁生师，所化眷多亦弃，
引具信者入恶道，欲解脱者永莫依。
亦当弃离罪恶友，愈亲近彼愈增罪，
灭善降下烦恼雨，阻塞善道恶趣梯，
诽谤正士嗔白法，赞叹劣者依黑法，
赞扬同行不善者，恒时将其引入于，
邪道恶趣中之故，具慧眼者当远离。
远离恶友恶知识，今来世乐成妙德，
获解脱道恒增善，永远不见恶劣者，
亲睹佛子中怙主，垂念自己赐加持。
临终安乐趋善趣，具彼不可思议德。
恒依正士与善友，以此增上诸善业，
灭尽罪惑止过患，成就增上决定胜，
现世安乐后得果，成人天师恒具义。
依止善友善知识，增长善资得乐果，
不畏三有利乐广，成办无量众二利。
上师乃是佛化身，浊世如是而显现，
乃至菩提果之间，当依一切善知识。
以此无偏现净观，圆满慈悲菩提心，
增上证悟与觉受，利他无量成所愿。
如何观修祈祷师？平时积资与净障，
昼观顶上夜心间，随信观想根本师，
本尊空行无有别，相好严饰四周绕，
空行勇士传承师，意供祈求赐所欲。
师名梵语前加嗡，后加啊吽所欲咒。
若息病魔罪障者，观想一切放白光，
遣除违缘获悉地；欲增寿德财等者，
观想黄光降愿雨；自在召引等怀业，
观想红光铁勾状；制伏魔障等诛业，

观想青光兵刃状，千辐火聚轮摧之。
咒声震动三千界，成就事业修生次。
后摄无缘空性中，须臾放松作回向。
现各事业之验相，此乃深道大乐海。
赎死除障病魔时，观想前方虚空中，
无畏狮子莲座上，师佛无二露笑容，
为诸菩萨与空行，传承上师所围绕，
六道债主可怜客，三世父母轮回众。
自心吽字顶上出，变勇士持剑托巴，
自身眉间处斩断，置于骷髅三灶上，
内满身骨及血肉，降下甘露下燃火，
托巴量等三千界，其中充满妙甘露。
自心化现无数士，同持托巴洒甘露，
令诸息客皆欢喜，圆满资粮获悉地，
有客生喜还宿债，令害魔喜遣违缘，
诸众皆大欢喜光，照射自己去疾病，
魔障逆缘皆灭尽，赎死获得二成就。
不缘诸法自心性，不缘心性法界性，
如是境界中安住，如幻性中作回向。
以此可除诸违缘，圆二资粮离二障，
心生无量加持悟，急生出离无我执，
现有现师成所愿，安乐临终现光明，
中阴解脱圆二利，故当勤修上师法。
佛说刹那念上师，胜过劫修生次第。
欲求遍德云聚中，所降三地甘露者，
当依胜德财根本，具信大悲上师尊。
为息无始时串习，以及意惑而求法，
如同善财与常啼，无有厌倦依上师。
利行帝释琵琶声，善缘者闻成甘露，
令依恶师邪道者，疲劳心性今休息。

第六品 皈依

如是谨依上师后，当渐修学解脱道。
诸道基础为皈依，诸小士夫畏恶趣，
中士声缘畏三有，大士现见轮回苦，
不忍他苦畏寂乐，大乘佛子为众生，
皈依三因三意乐，平凡殊胜及无上。
时间亦随意乐转，小士后世乐果间；
中士暂时至死间，究竟声缘得果间；
胜士恒皈菩提间，获得无量智慧间。
一切皈依境分二，共同因与不共果。
为因发誓因皈依，为果发誓果皈依，
显宗成就许他时，密宗成就今自心，
因相乘中说此理，仅名相同乃部分。
有缘三宝因皈依，佛为化身相好饰，
一切佛法分二种，其中无垢之教法，
种种经续乘之义，显现经典文字相。
彼即经典十二部，契经应颂记讽诵，
自说因缘喻本事，本生方广希论议。
一切续部分六种，事行瑜伽苦行续，
智慧方便及无二，父续母续无二续，
即是内密大瑜伽，彼字书籍等果法。
证法地道生圆次，总持等持智慧藏，
以及大悲之自性，种种方便无有量。
十地极喜无垢地，发光焰慧难胜地，
现前远行不动地，善慧及与法云地。
因乘安立学十地，十一化身普光地，
金刚乘以功德分，安立十二等无量。
资粮加行与见道，修道无学之五道，
二次第等深心境，妙法日具无垢光。
声缘佛子为外僧，空行密众为内僧。
所依缘境虚空中，观想上师或佛尊。

真实意幻而供养，内外密之供品后，
我与诸众敬合掌，乃至菩提为利他，
皈依上师佛法僧，诚心诚意反复行。
观想彼等喜放光，净除自他三门障，
获得一切诸悉地，圆满福资成色身。
究竟果皈依之境，即是唯一之法身，
佛法僧众了义尊，离戏光明之自心。
世俗皈依道用后，当知一切皆自心，
实无能所皈依故，如是境界中入定，
执著心境非究竟，无愿即为果皈依。
圆满慧资得法身，如梦幻中作回向。
学处分二初因戒，不为王位及生命，
一切奖赏等利益，舍弃上师与三宝。
不欺上师应供处，断除恶言谤圣者。
自此皈依佛陀后，不礼其余诸天尊，
皈依正法不害众，皈依僧不交外道。
以信供养三宝相，日夜随念恒皈依。
果戒等性当勤守，不念贤劣无取舍，
不依戏论修法性，皆于圆一坛城行。
相似舍因迟受时，真实舍因生邪见，
失毁学处向下堕，当具正念慎取舍。
见他依处皆欺惑，更加诚信大悲尊，
生生世世救离畏，何有胜彼之利乐？
清净诚信心田上，灌溉福慧之甘霖，
生长善法界苗芽，成熟圆满佛庄稼。
如法行善知惭愧，具有正念不放逸，
获得诸多之功德，心现总持云智日，
梦中亦见不离此，忆念宿世种财饰。
自成二利众皆喜，终成众生之依处，
作为有情之至亲，故得三身之财富。
皈依功德若有形，超胜虚空无量倍。
诸妙功德之根本，智者谁人不依之？
百倍诚信而顶礼，弃罪趋寂众至亲，
皈依恩赐三界福，利乐源泉如意树。
赞扬大乐胜德故，诸众谨持正士行，
愿依罪业劣境者，疲劳心性今休息。

第七品 四无量心

如是已具皈依者，慈心大地开悲花，
喜心凉荫舍净水，为利众生修自心。
若与解脱道脱离，则四梵住三有因，
灭道所摄此四者，越过有海四无量。
所缘众生为有缘，周遍法性为无缘。
不清净之所缘境，有缘之故梵天因。
此为无缘入解脱，具悲心者当修学。
不具快乐之有情，痛苦所逼可怜者，
幸福贪亲嗔疏者，慈悲喜舍之对境。
许相得乐离痛苦，不离欢喜心堪能。
修法次第虽不定，初学补特伽罗者，
首先观修舍无量，亲疏平等修余三。
彼所缘境诸众生，心中如是当观察，
贪今父母友嗔敌，汝之此心极恶劣。
无始无终漂泊时，此敌亦成父母友，
饶益于我具恩德，岂能恩将仇报耶？
此友亦成敌加害，如今亦感彼痛苦，
回报利益岂应理？中者亦成亲非亲，
利益损害不一定，贪恋嗔恨不应理。
初当于诸亲友方，观成中者断贪恋，
后将怨敌观中者，断除嗔恨无亲疏。
于诸中等者之心，亦为应断愚痴故，
如是观修离三有，同遣有情烦恼心。
众欲离苦得安乐，然不知此行苦因。

愿可怜兮烦恼众，息诸习气心平等。
愿猛贪嗔所恼众，无有亲疏离贪嗔。
观众从一至二三，一域一洲至四洲，
一千二千三千界，直至一切世间众。
舍无量心之修量，自他亲怨皆平等，
后得无缘舍对境，诸众唯心心如空，
胜义不生空性中，自心离戏中安住。
如是舍心之修量，证悟甚深寂灭法。
果无亲疏垢染心，任运自成实相义。
若于众人皆平等，如愿自母得安乐，
当于一切诸有情，亦皆如是而思维。
祈愿慈心所缘境，所有一切诸众生，
暂时获得人天乐，究竟获得菩提乐，
从一乃至无边数，一切众生而观修。
生起周遍之慈心，胜过慈爱独子母。
修习有缘慈心后，诸法等性中入定，
无缘广大之慈心，慈空双运为验相。
修习慈无量心果，令人见而心愉悦。
慈心周遍众生后，如心不忍父母苦，
思维一切众生苦，生起强烈大悲心。
我之大恩诸父母，为我而造诸罪业，
遭受寒热与饥渴，残害役使所逼迫，
溺于生老病死河，受多种苦真悲惨！
无欲解脱寂灭心，无有示道善知识，
漂于轮回诚可悲，现见此等岂忍舍？
故当诚心而思维，愿以吾身及受用，
三世善根令诸众，瞬间远离一切苦。
修习悲心之证相，无法堪忍众生苦。
无缘悲心后入定，空悲双运为验相。
果离损恼心堪能，成就本来清净性。
于诸悲润之有情，各得其乐修喜心。
所缘具乐之众生，奇哉此等诸有情，
不需我令获安乐，各享其乐极善妙，
从今乃至菩提果，愿彼永不离此乐，
如是观修喜无量，当从一至一切众。
喜无量心之验相，无有嫉妒生欢喜。
修习有缘喜心后，当修无缘喜心定。
通过如是而观修，则依喜心之实相，
会令身语意三门，任运自成寂灭乐。
修习喜无量之果，境地稳固心欢喜。
如是修后先修慈，以此依次除四执。
修慈若贪众如亲，修悲除苦因果执。
悲心微弱若有缘，以无缘喜除忧患。
修喜心若极散乱，以修大舍离亲怨。
舍心若成无记法，当如前慈次第修，
以此容易至修量，获得稳固之验相。
修持极稳瑜伽士，顺逆轮番顿超修。
依此证悟新境界，较极稳固更稳固。
如是修持异熟果，获得增上决定胜，
转生欲界人天身，能得利益与安乐。
同行等流恒修彼，感受得乐离违品。
转生悦意喜乐境，众生和合财富裕。
四无量心更增上，任运而成自他利。
修持慈无量心者，无嗔受用皆圆满，
获得大圆镜智慧，相好严饰报身相。
悲心无贪得法身，现前妙观察智慧，
一切法身之功德，力等十八不共法。
喜心无有嫉妒心，获得报身成作智，
幻化种种不定相，任运自成诸事业。
修习舍心无慢痴，现前平等性智慧，
以及法界性智慧，离戏法性本性身。
慈等功德无边际，无等人天导师赞。

皈依余师为劣道，持四无量此正道，
趋向解脱无垢染，三世诸佛前后迹。
因乘承认如种芽，方便智慧生二身，
果乘承认身二障，遣除依缘悲方便，
实一空性大悲藏，因果二乘同实修。
经说无始善种子，未作本来即存在，
密许本来具三身，遣除客障显密同，
总之经续诸道一，诸成就者说内外，
是故佛子后学者，当勤修持四无量。
如是寂性之善说，遣除众生心污垢，
令入歧途劣道者，疲劳心性今休息。

第八品 发菩提心

慈悲喜舍四无量，如是详细实修后，
当修诸法之根本，愿行二种菩提心。
脱离烦恼三有海，遣除一切畏忧罪，
摧毁业与烦恼行，引导众生趋寂灭。
虽无现行菩提心，悲心善根日益增，
纵入根本慧定时，智慧方便亦双运。
身语所作皆具义，成为世间应供处。
余善果劣将殆尽，发心摄善不尽增，
犹如水入澄清海，良田庄稼极茂盛。
诸法根本大悲心，于世间亦多乐果，
寂灭自性菩提因，故当勤发菩提心。
此心增福如意瓶，治愈众疾之妙药，
智慧日轮除恼月，亦如虚空无垢染，
功德无量如群星，恒时利乐之自性。
菩提心之福德云，不可思议无有量，
如来功德极稀有，广如法界无边际。
发心为利无量众，欲获真实正等觉，
此心可分为二种，即是愿行菩提心。
意乐发愿实际行，犹如欲行与正行。
愿心本体四无量，行菩提心为六度。
何人俱胝数劫中，供养无量数佛陀，
仅仅为求自利益，福德不及愿发心。
佛说刹那间发心，遣除众生微小苦，
以此可离诸恶趣，享受人天无量乐。
行心利益更无量，真实行持遍布故，
刹那行持遍胜心，圆满数劫二资粮。
三大劫等诸说法，义为速圆或久圆，
一生解脱依智力，方便精进及胜智，
以此三者而修持，则有无上广大力。
此乃悲心之果树，肩负有情之重任，
梵等世间前皆无，为己梦中尚未梦，
何况利他菩提心，前无新生当欢喜。
菩提心从上师生，如摩尼宝降所欲。
功德圆满之上师，为令弟子生欢喜，
当说轮回之过患，以及解脱利益等，
初中后之诸善法，赞颂无边菩提心。
悦意供品严饰处，陈设佛像等所供。
观想遍满虚空界，如海云聚佛菩萨。
观想彼临极应理，此为自心清净力，
智悲尊主大悲力，佛说如意成所愿。
合掌手捧鲜花后，请住供沐衣饰等。
犹如悦意水池中，含苞待放莲花状，
双手合掌妙音赞，幻化无数身敬礼。
大地山海微尘数，三界无有如是福，
获得身礼所覆处，直至金刚大地尘，
同等数量轮王位，究竟获得胜佛果。
以真实财意幻供，无上供品作供养。
以香鲜花酥油灯，净水神馐与华盖，
幡旗宝伞器乐声，胜幢拂尘腰鼓等，

身与受用诸资具，供养师尊三宝等。
以诸天界悦意物，无量宫具宝璎珞，
歌舞钹声妙赞雨，百种胜饰作供养。
以林宝山莲花湖，天鹅翩翩起舞觅，
药等妙香如意树，垂枝花果作供养。
莲花飘动引密蜂，手镯严饰睡莲花，
离云日月光令开，悦意青莲皆供养。
凉风吹拂旃檀树，散发扑鼻之芳香，
山洞岩窟悦意处，清水满池皆供养。
秋季夜晚皎洁月，离曜群星所环绕，
璀璨千光日轮饰，四洲世界皆供养。
铁围山等无数刹，圆满妙欲作严饰，
十方如海尘数刹，悉皆供养佛佛子。
妙瓶宝树如意牛，轮王七宝八瑞物，
七近珍宝广大物，供养应供大悲主。
等持意供遍虚空，内外密之供云海。
鲜花妙云饰美宅，药香甘露之云聚，
灯光神馐乐音云，赞声海云皆供养。
意幻供云无边际，散布美女持鬘女，
歌舞供养天女云，献佛菩萨令欢喜。
无始串习之习气，业及烦恼所造罪，
成为三有轮回因，忏悔所有一切罪。
众生无量之福德，恒时我诚作随喜。
为度一切诸众生，祈转无上妙法轮。
乃至有海未空间，祈请住世不涅槃。
以此善根愿诸众，一同成就正等觉。
犹如洗净之布匹，染色色彩极鲜明，
以此前行净相续，明现正行之胜心。
此福德果无有量，遍布法界虚空界。
三诵皈依佛法僧，祈怙佛子垂念我，
如昔善逝及菩萨，发菩提心守学处，
我今为利诸有情，发菩提心守学处。
未救护者我救度，未解脱者令解脱，
未得安慰我安慰，令诸众生得涅槃。
当于昼夜三时中，勤发二种菩提心。
一诵发愿菩提心，二诵发行菩提心，
三诵可令愿行心，获得稳固与清净。
从即日起我成为，诸众生存之根本，
亦得佛子菩萨名，不畏三有利众生，
恒时唯勤行饶益，以使人生具实义。
清净善心良田上，生长二菩提心苗，
此后为使此二心，清净增上当精进。
观想众苦自取受，自之安乐施众生，
愿至菩提不离此，轮番修炼施受法。
愿学处修四无量，为断违品当护心，
行心学处行六度，为断违品当精进。
恒以知念不放逸，断恶行持如海善。
不失二心为学处，国王五堕邪见等，
大臣五堕毁城等，平凡之人八堕罪，
共同二堕廿堕罪。彼之同分为轻罪，
不具此等无堕罪，行诸善法即学处。
所有学处之次第，归纳概括而言即，
应当断除四黑法，谨慎行持四白法。
欺应供处令后悔，恶语中伤诸圣者，
众生之中谄诳行，即当弃此四黑法。
依止一切诸正士，且赞彼等之功德，
劝勉众生行善业，于诸菩萨作佛想，
以清净心利有情，即当依此四白法。
利他胜过于自利，故当主要行利他，
此乃菩萨之学处，若成利他可开许，
身语不善实为善，意三永无开许时。
佛说求自寂乐善，亦成菩萨之堕罪，

若他有利行不善，亦为善法当学之。
经说佛子有三种：犹如国王之菩萨，
欲自解脱后度众；犹如舟子之菩萨，
欲自与众同解脱；犹如牧童之菩萨，
欲度众后自寂灭。依次三十三大劫，
七劫三劫得解脱，即是根机之次第。
诸佛子众学一切，主要学六波罗蜜。
目睹众生受贫苦，施衣食象马车等，
所需资具为布施；施儿女等为大施；
施头眼等极大施。财法布施行利益。
依彼摧毁自吝啬，令他财富得增长。
以戒守护自相续，以定修持寂灭善，
以慧获得圆二利。禁恶摄善利有情，
佛子恒持三戒律。在家居士斋戒上，
愿行二种菩提心，出家比丘与沙弥，
以及近事女戒上，守二发心为律仪。
忍耐内外种种害，坚持堪忍诸痛苦，
以大悲心思正法，无缘安忍皆当修。
无有如嗔之罪业，别无等忍苦行福，
故当精勤修安忍，勤熄嗔恨之烈火。
野蛮害境无数故，一一息灭伏不尽，
调伏一心一切调，当勤调心护禁行。
依害成就安忍行，生起慈悲等功德，
成菩提伴敌如师，恭敬欢喜依安忍。
若我无有嗔不生，如同谷声互依靠，
自成罪业众害处，偶缘昔业因生故，
理应尽力修忍耐，唯以调心法灭嗔。
遇不乐境舍不喜，若有可改何不喜，
无改无利有何用，故当努力忍诸缘。
观察空性如虚空，喜忧得失善恶无，
于彼执二亦无义，当处一切等性中。

一切精进修行者，秉性喜爱诸善法，
善法不尽如云聚，芬芳莲园聚蜜蜂。
彼之违品三懈怠，同恶怯懦自轻凌，
诸过根源不成善，毁坏兴盛起衰败。
具有精进世间赞，具有精进成所愿，
具有精进增功德，具有精进得佛果。
精进世间胜善法，出世间之一切道，
于诸有漏无漏法，为断不善修善法，
应当精勤真实行。乃至未得佛果前，
仍有功德增上故，一直不懈勤精进。
求静虑者断散乱，所喜外境如秋云，
亦如闪电飘动性，受用无常如幻宅，
永莫信赖当断之，速依寂静之森林。
一切财物祸害因，寻觅积守而痛苦，
傲慢贪爱吝啬增，如是引入恶趣中，
障碍善趣之正道，故当少欲具知足。
如身遍伤极痛苦，财多痛苦较其多，
资具乏少乐无穷，害少无有盗敌惧，
受众人赞住圣道，琐事鲜少无牵挂，
是故应当于恒时，修学知足与少欲。
亲近凡夫过无量，增罪自然染不善，
灭善争论烦恼生，永难取悦不报恩，
琐事繁多愦闹散，与之交往如处于，
烈火毒蛇猛兽中，故当远离诸凡夫。
乃至自己之内心，尚未获得稳固前，
易受外境诱惑故，当喜安住静林间。
乃至四人掮吾身，伴随哭声未临前，
吾当向往寂静处，身心胜伏愦闹敌。
林中净水花果丰，山窟岩石精舍多，
凉荫严饰垂树中，众多鸟兽翩起舞，
河之岸边花丛中，蜜蜂歌唱极美妙。

熏香药等飘芬芳，寂静悦意禅自增，
欢喜四季如莲海，春夏秋冬之四季，
依照次第变化故，增上无常厌离心。
目睹尸林散骨景，自身亦知如是性，
悉皆散落之有法，不贪无实轮回法，
恒灭诤论诸烦恼，自心堪能得安乐。
诸佛称赞寂静林，厌恶世间往静处，
仅迈七步之福德，何者恒河劫佛前，
数劫供养诸福德，不及前福百千分，
是故行者皆应当，依止寂静森林处。
彼处垫上跏趺坐，一缘不动心入定，
修凡夫行义分别，及缘真如胜静虑。
四禅以及四无色，未入已入道圣众，
当知三等持名称。依彼断喜妙欲心，
成就智通与等持，五眼神变心自在。
三种智慧闻思修，成就胜观摧诸惑，
知法有法实相后，从有城趋寂灭果。
现本无生如影像，本体无有现种种，
见性清净缘起后，迅速获得佛果位。
具有智慧得解脱，如毒为咒所摄持，
若无智慧方便缚，如药致病受逼迫。
是故心中当生起，证悟实相之智慧。
若行六波罗蜜多，当知如同魔术师，
三轮体空二善资，获得寂灭佛陀果。
如是善根之妙雨，助生净心庄稼丰，
资粮贫乏可怜众，疲劳心性今休息。

第九品至第十三品未得大圆满灌顶者不得翻阅

第九品 生圆双运

已发胜菩提心后，入内外密生圆义。
方便众多无难故，一义入理不愚昧，
相应极利根基说，事行瑜伽无上续。
时间种姓根基序，圆劫钝根婆罗门，
为彼等者讲事续，主说沐浴与清洁。
贵族中根三分时，为此等者讲行续，
平等宣说身语事，以及心之诸修法。
王族利根二分时，为此等者讲瑜伽，
主说修心身语行，仅仅宣说为助缘。
轻视洁净具诤时，劣种百姓胜禁行，
极为利根者面前，宣说无上大瑜伽，
三门离作无二取，心之法性光明义。
事行瑜伽苦行续，智雅俄巴友嘎名。
彼等外密诸天尊，不修双运佛父母，
不享五肉五甘露，享用一切清洁物。
无上瑜伽亦分三：父续母续无二续，
主说生圆及无二，玛哈阿讷阿底名，
本尊双运享圣物，洁净污秽无有二。
一切均为一味性，示一坛城之游舞。
事续自劣本尊胜，观修主仆取悉地；
行续自尊视平等，自誓尊前智慧尊，
以友伴式取悉地；瑜伽正行无有二，
前行请尊后行送，如水入水取悉地。
大瑜伽续主修法，玛哈生次风方便，
阿讷明点圆次慧，阿底一切无二智，
诸法本来平等性，了知此理而实修。
我与众生本正觉，蕴界处等一切法，
明观其为一坛城，修持生圆二次第。
说修生起次第理，四生次第四修法，
为净卵生之习气，前行皈依与发心，
略修生起次第后，迎请福田供养已，

修无自性先二资，后广修持生圆者，
初如蛋中孵小鸡，略广生圆次第修。
为净胎生之习气，皈依发心空性中，
种子标志身光等，如前依次而广修，
前不略修生圆者，风心红白明点中，
凝酪膜疱坚肉等，直至全身出生间。
为净湿生之习气，皈依发心空性中，
唯诵诸尊之名号，明观本尊修生圆，
如聚温湿形成身，极为易成而出生，
无需观修种子字，及标志等广修法。
为净化身之习气，刹那明然修生圆，
如同化生刹那现，无需名渐修生圆。
如是前述四修法，自所摄者为主修，
为净习气皆当修，尤其初学依卵生，
稍稳固者依胎生，极稳者依湿生修，
串习真实稳固者，依照化身瞬顿生。
圆次亦分有无相，摄生次后如云消，
无缘中住为无相，当知彼圆生次第。
初学者破生次执，对治显现之实执，
现时自性离戏论，不散修依有相次；
稳固者破圆次执，对治空性之相执。
外界一切诸显现，生起次第方便性，
无执心识圆次慧，诸时无合无离现。
生次灭现之实执，圆次断除执幻念，
若无现空之实执，生圆无二自性净。
此乃究竟金刚乘，利根即生圆正觉，
后于任何所化界，任运成办佛事业。
此乃无数金刚持，极深隐蔽之捷径，
欲求今生得解脱，诸善缘者当依之。
依信续部之次第，当修圆满之菩提，
首先听受各续部，所说赐部与开许，
及灌顶等之传承，完全成熟自相续。
尤其胜密大瑜伽，能成熟之四灌顶，
能解脱之生圆次。瓶秘慧句四灌顶，
分净身语意之障，及诸习气赐悉地，
前三圆满福资粮，净除一切烦恼障，
第四圆满慧资粮，净除一切所知障，
故当依得四灌顶，修学能解生圆义。
圆满灌顶具誓言，欲入阿底密意者。
修持护轮之方法，静处合意之方位，
舒适垫上跏趺坐，皈依及发菩提心，
诸法空性无有我，自性离戏境界中，
吽中上下诸方隅，广大护轮十辐中，
有十忿怒本尊住，内外熊熊火中央。
普贤如来大坛城，以四方形之四门，
及四牌坊作严饰，以五墙及欲妙围，
砖檐璎珞半璎珞，飞檐埤堄而庄严。
高耸珍宝金刚顶，八尸林绕坛城中，
狮子大象马孔雀，共命鸟莲日月上。
五部各自之佛母，及八勇士八勇母，
八门尊母六能仁，皆住各自之住处。
圆满身色标志饰，放无边光照各方。
主尊心间基普贤，父母双运相好饰，
身色湛蓝跏趺坐，一寸光团灿然观。
彼中放光净器情，成净本尊尊母?。
声空无生如谷声，彼性无改而入定。
自心本来本尊性，身为坛城语密咒，
一切圆满大智中，誓言智慧尊无二，
无有迎请不需送，无有贤劣与取舍，
本是坛城之自性，了知此理而明观，
本来即是坛城性，是故如此而观修。
后行若有贪执者，次第收摄无缘中，

远离戏论而安住。倘若无有贪执者，
如幻水月境界中，善根回向诸有情。
诸行明空幻化行，刹那无散当了知，
现为本尊声咒语，诸忆念心乃智慧。
净护根本分誓言，应知不舍与应行，
应取应修各五种，共为二十五誓言，
归纳身语意誓言，即是清净修自心。
望晦初八二十九，初十廿五之日夜，
应当精勤于念隆，会供酬补与忏悔。
风心明点脉瑜伽，勤修彼等最深要，
明乐无念双运修，修密即生圆佛果。
依此无上最密藏，趋入黑日嘎城中，
业惑所逼三有众，疲劳心性今休息。

第十品 无二慧见

生圆双运瑜伽士，趋入诸法空性理。
现有轮涅一切法，本来无我离戏论，
无明执故漂此有，感受轮涅异苦乐，
然而现时自性空，如梦如幻皆当知。
如是所现诸外境，虽现心中不成心，
心外他法亦不成，习气所牵现二取，
现时二取无有二，如同面与镜中像。
像现镜中然不成，貌外他法亦不成，
无有现量现二法，种种诸法如是观。
未察似有察皆无，详细观察离言思，
不缘有无亦无有，离边以及不离边。
虽然如幻而显现，生等诸法正现时，
产生等法无自性，如阳焰水池月影。
尤其不净众生现，无现习气迷乱相，
如眼翳者现毛发，欲除之当治胆病，
如是欲求净迷现，应当遣除无明翳。
依彼对治觉性智，轮回习气决定空，
空性自性断定现，了知现空无二义。
依学无二边中观，不住有寂得解脱，
此乃了义精华法，自性大圆满实相。
现法无利亦无害，执著彼故缚轮回，
无需观察种种现，应当根除执著心。
心即现而无自性，寻而不得视不见，
无有形色无识别，内外三时生灭无，
无有方位根基实，此不能诠离思境。
不缘已灭未生者，何处亦无现在心，
不住自性平等性，心勿寻心令清净。
刹那意境破立念，正现之时无内外，
以所寻识染寻者，自寻觅己永不得。
本来无生本性义，不住不灭之心性，
无基三时空性中，种种现基不灭现，
无实无相故无常，自现不灭故无断，
二与无二皆无有，是故无有可言说，
谓此不成无识别，自性本净皆当知。
如观察无未察时，亦无自性无二致，
本体贤劣与取舍，以及希忧皆无故，
详察细究有何用？莫寻三时意安住。
寻思戏论所动心，散如风动不证悟，
无有破立无来去，菩提心者普作智，
无有垢染本体性，如实安住见真如。
多种多样诸宗派，言思分别有何用？
了义无有成不成，无乘分类无中边，
净如虚空无偏堕，观察有无迷乱故，
无说有何可言说？毫无意义徒劳已。
犹如想象虚空中，花果净水饰乐园，
尔后争论彼分类，同类以及不同类。

无垢清净之心性，改变垢染永不见，
修习生圆有何用?修净禅定染污已。
本来自性净心性，无有断除与对治，
无离得故弃所缘，无二取故遣执著，
无识别性断贪执，无得不得舍希忧。
基无迁变之觉性，无论显现各种相，
显现当下自解脱，如水波浪法身一。
观何者时见者空，寻而不得无方境，
寻者亦无离戏论，作者不住无所作。
至如虚空本性中，已达尽地无退处，
今去何处亦无来，我居何处无人见。
若知本性无需他，如我断迷解脱者，
不需询问断心根，无有依处无执著，
无定无有是此者，平然悠然散一味，
无垢光现此境界，高唱证悟金刚歌。
奇哉道友观现境，一切无生空等性，
如镜中现种种像，皆与镜面净一体。
内观能辨之心识，心如虚空离破立，
如云现灭虚空中，虚空幻变无二净，
自性无垢本正觉，无作自成之法性。
境心无二本清净，取舍无二无破立，
外现无实内现空，一切等性离所缘。
犹如外境无定准，显现各种各样相，
心无依处离方性，当知自性大圆满。
现有轮涅一切法，过去不缘平等性，
未来未生平等性，现在不住平等性，
三时无时离基等，一切本圆之自性。
现有轮涅一切法，即是内心之影像，
心性法界大虚空，虚空三时无迁变，
无变自性本涅槃，本基菩提普贤王。
现空无别本来性，不缘一多离戏论，
无有偏袒悉平等，现空真妄皆平等，
有无离边均平等，一法界本清净性。
心假立法本体空，诸名暂时相假立，
真妄无二境心隔，互不染污无二取。
犹如镜中现影像，外境相现根识前，
执生贪嗔迷三有。若细观察心不移，
境相亦不现心中，无本体故二不成。
诸境无有自性一，诸心无可识别一，
境心无二本净一，不需观察基解一。
轮涅无二心性一，百川入海水性一，
一切平等智慧一，四大迁变虚空一，
心之破立空性一，所现自解无二一，
波浪游舞水中一，证悟此理乃智者。
无可识别种种法，自性无二之影像，
于无贤劣取舍性，无有执著而入定。
此境界中安住时，无依外境不定现，
无执逸然之觉性，即是大圆满实相。
诸法平等之自性，决定离心无执著，
离方觉性束缚者，疲劳心性今休息。

第十一品 止观禅定

现见诸法等性已，安住实相尤重要。
最上根悟实相解，见能所修无二义，
现有基解无作心，离方觉性恒显现。
无座间无识别法，一切自解普贤刹，
无相无量自然基，真如性中本安住，
歧途修炼增进无，得与不得均无有，
无求果位今正觉，如是瑜伽如虚空。
中下根者精勤修，乃至我执我所执，
尚未灭于法界前，当依各种方便修。

尤其恶念引三有，为能从中得解脱，
宣说禅定之方法，后现边解脱广慧。
一缘寂止压烦恼；胜观根除诸烦恼。
上根恶念融法身，无贤劣时无需修；
中根明性双运修，贤劣妄念灭法界，
证悟双运如虚空；下根最初寻寂止，
缘法轻易得稳固，修持胜观妙观察，
内外心境现基解，故知根机尤重要。
犹如水中起波浪，清晰影像动不明，
心不调顺起动念，若依种种诸戏论，
不现心性光明智，五眼六通之星辰。
是故一缘不动摇，入定修持尤重要。
身作七法如山王，根离边如池星影，
心性明空如虚空，无有沉掉离戏住。
尔时自性一本性，不缘二取之法身，
无垢光明日轮现，明乐无念无中边。
瑜伽士之智慧见，现空一切平等一，
超离有无一切边，有寂不执为二体，
能知所知一体性，无等不等之法性。
此见圣谛智慧因，外依见性之慧眼，
成就圆满佛法身，故善缘者恒入定。
心性无生如虚空，净无心所如云消，
无散离戏之心识，本性平等而安住。
如清澈海无波浪，远离二取而安住。
犹如虚空无有云，明空无念而安住。
稳固不动如山王，无破立离希忧住。
犹如镜中现影像，现境不灭净明住。
本解自住如彩虹，无有沉掉净明住。
不散他境如箭者，本智远离散收住。
了知断定如成事，无有希忧自成住。
如是八种安住法，乃为自性净等持，
亦是止观双运法，无生中住为寂止，
明空离戏为胜观，无二一体为双运。
依靠八种安住法，自心安住本性中，
尔时现见深寂灭，离戏心无言思义，
明现智慧无分别，称为光明智慧度。
见光明智心寂灭，于诸内外一切法，
无有破立之耽著，空性中现无偏悲，
为利自他劝行善。喜静散乱愦闹鲜，
梦境中亦行善法，彼人已获解脱道。
尔后愈加向上修，心明智慧较前广，
证悟显现如梦幻，诸法无二一味性，
见无生与不生时，获禅喜严增智慧。
尔时身心较前净，方便智慧净悟现，
具有神通悲利他，厌恶三有出离心，
梦中如是证诸法，身内外无虫虱虮，
日夜成禅离沉掉，彼者疾速见圣道。
后向上修较前胜，升起前无悟禅日，
现见诸法等性义，具足无障眼神通，
见到百千俱胝数，无量无边之刹土，
尔时现前无有漏，圣者智慧称得智。
增上悟禅无量德，念无念等之法性，
总持云智净广大，入定出定无有二，
恒时入定现化身，现见无量刹智慧。
脉界风心殊胜德，极其广大无垢时，
称为近得之智慧，圆满圣道速成佛，
此乃光明精华乘，大士即生得解脱。
下根修行之次第，首先止观各自修，
稳固双运无二修，修学无量方便法。
首先寂止之次第，寂静之处垫上坐，
依呼吸色及数量，数日调心且安住。
修持慈等四无量，二菩提心生次第，
佛像经函等善境，一缘不散而入定。
如是安住心堪能，不散他处能专注，
彼者安住多久时，即于期间而入定，
身语意若遍喜乐，一缘不动寂止成。

尔后修学胜观义，外界现有轮涅法，
显现种种如梦幻，影像化声寻香城，
眼花阳焰无实义，现而空性自性空。
诸法无我如虚空，无生离戏中入定，
依此证悟法无我，能取所取无自性。
尔后如是观内心，种种念无本体心，
破立实妄苦乐等，散于外境无识别，
汝从何来今住何，终去何处何形色，
如是思维且观察，此时现见此等理。
知心最初生因空，中住后灭皆空性，
无有形色无识别，未来未生过去灭，
现今不住无内外，犹如虚空离戏论。
尔时心不思一切，如累休息而放松，
不思何者不作意，一切无二中入定。
依此证悟人无我，执著之心无自性。
其后双运本来智，境心无二如水月。
知以二取转三有，亦无二体趋寂灭，
是故修学无二义，诸法无生心本性，
心之自性净无垢，无垢明空离戏住。
依此灭尽烦恼垢，无念大智中安住，
明知神通等持成，证悟无二之中观。
尔时心如虚空般，不缘外境离戏性，
无修所修之法性，无有能作与所作，
故本来性即无垢，自性清净之佛陀。
不缘所取之对境，犹如水月与光影，
能取之心亦不缘，不动远离诸偏堕，
心境无二至彼岸，深寂离戏光明性，
犹如甘露无为法，如是法性已通达。
依无执广等持身，渡至三有海岸故，
基乐之上心恒乐，自性大圆满境界。
住分寂止法身空，明分胜观色身现，
方便智慧二资粮，生圆次第皆成就。
生起胜观智慧后，依于寂止住彼中。
何时有实与无实，二取皆不住心前，
尔时法界智无二，无缘寂灭心心所。
自性本净之心性，安住之时妄念净，
成九等至神通变，无量等持总持云。
最初九种三摩地，自地欲心一境者，
彼生寻思之等持，第一静虑喜乐支，
无寻有伺之等持，明心喜乐生二禅，
无寻无伺之等持，喜乐所润生三支，
彼中摄喜之等持，生起四禅功德支。
犹如虚空澄净心，获得空无边处定，
诸法心性无戏论，获得识无边处定，
不缘境心离戏论，获得无所有处定，
远离有无戏论心，获得非想非非想，
灭尽种种烦恼心，获得自性灭尽定。
如是九种次第定，渐次逆序顿超修，
自他前后世诸业，心之行境皆了知，
亦见死堕投生障，一幻变多多变一，
如所尽所无烦恼，见诸刹遍佛佛子。
获得殊胜之等持，尔时证悟现如幻，
成就如幻之等持，远离苦恼灭垢故，
无垢如月之等持，不缘诸法一等性，
无染虚空等持等，百千无数之等持。
胜观所证之意义，寂止一缘摄持故，
任运自成之总持，以及等持双运果。
渐证五道而解脱，小资粮道中修持，
身念住与受念住，以及心法四念住。
中修欲勤勉精进，正断善不善四执。
大资粮修欲乐思，观察正念四神足。
加行道暖顶位修，信勤念定慧五根，
忍位以及胜法位，修持信心等五力。
见道即是极喜地，细致修持七觉支，
念择法及精进安，舍觉支与定觉支。
修道分为下中上，每分下下与下中，

及下上等九次第，无垢发光焰慧地，
难胜现前远行地，不动善慧法云地，
修持正见正思维，正语正业与正命，
正勤正念及正定，此等即是八正道。
如是三十七道品，于四学道中修持，
彼之末尾即现前，不住涅槃无学地。
未经如是诸地道，永远不能得佛果，
多生累劫即生解，彼等均依此道故，
趋入因果乘诸众，了知地道当经行。
依此深寂光明藏，愿灭众生心之垢，
长久执著三有者，疲劳心性今休息。

第十二品 等持方便

成就双运禅定因，修三不动等持支。
若问何为三分支？何者修持仪轨支，
如何修持方便支，无二修持本体支。
具出离心修行人，身体远离喧嚣城，
内心远离戏论念，依此速疾成等持。
知惭有愧具信心，戒净喜善不放逸，
多闻少欲具知足，依此速疾成等持。
紧护身心喜静处，断爱睡眠怠言语，
无有掉悔不交际，依此速疾成等持。
无城乡人之愦闹，圣地静处无交往，
无有忙碌之琐事，依此速疾成等持。
今生安乐后世果，非求自灭为有情，
解脱三有具出离，依此速成胜等持。
如何修持方便支，亦断眠昏掉悔疑，
修持止观双运法，眠昏二者障寂止，
掉悔二令胜观散，疑能害二之违品。
此五障摄沉掉中，若沉悠闲掉一缘。
无止胜观散戏论，无观寂止无记法，
寂止胜观双运者，对治障碍殊胜道。
三门调柔成寂止，诸法自性平等性，
息灭所缘为主支，一缘专注附属式。
彼具有现与无现，内外四种成寂止，
有现色等五根境，无现无念一缘住。
外界石木佛像等，内心间莲悬垂等，
一缘安住于所缘，即修寂止方便支。
生起一缘寂止时，为增稳固修胜观，
境界威仪当结合，倘若迷茫身心悠，
如前所说而修持，依此迅速得成就。
欲求胜观境界者，自心明明清清中，
善妙观察为主支，无念入定附属式。
有法法性此二种，有法当观幻八喻，
法性当修虚空性，真如中住现智慧。
如是修持之胜观，迷茫修炼种种法，
净观幻空为无二，散时入定寂止中，
尔时现见如虚空，光明空性离戏性。
依彼解脱二障云，时而如海光明现。
任运自成现解脱，明性无有分别念，
境界结合诸威仪，依此胜观速成就。
了知无二双运义，散射安住平等性，
不念二者智为主，无散离戏附属式。
如何现住彼中住，现而解脱住而现，
等性止观之双运，明乐无念之觉受，
现空方便与智慧，生圆次第任运成。
迷茫止观各修炼，过于沉掉修反品。
为使境界更上进，万里无云晴天时，
背朝太阳观虚空，显现明空离戏智。
外喻清净虚空中，内之法性义虚空，
密光明藏之虚空，当知三虚空意趣。
修持无二本体支，一切等性大圆满，

无作取舍弃缘执，一切执著三有行，
无有所缘如虚空，亦无束缚与解脱。
犹如镜中各种像，如是诸法为空性。
犹如云彩虚空性，如是破立为心性。
犹如百川大海中，如是证相修行性。
犹如魔术幻化性，如是轮涅为法性。
十方虚空离基性，如是诸法本解脱，
水融入水无二性，如是心心性无别。
如种种梦睡眠性，取舍无二行为性，
犹如波浪海水性，念与无念平等性。
商人成事处安乐，如是无二希忧果，
一切平等大圆满，周遍法性当了知。
如是无二一味性，愿自他众解二取，
执此法转三有中，疲劳心性今休息。

第十三品 任运之果

方便智慧究竟后，身智事业任运成。
诸心心所阿赖耶，趋入法界寂灭时，
界智无二成一味，尔时具二净离戏。
无生光明藏之性，如晦日月没法界，
细微智慧莲旋空，不念一切证果时。
不缘法性无迁变，自性本来清净分，
称为不变金刚身，究竟基界尽法性。
自性客障二清净，获证遍知法理海，
究竟断证之功德，衡量力等究竟分，
立名现前菩提身，究竟不共德现基。
心不趋入所知境，不缘能知执著心，
内明如月隐空中，融而不昧胜微智。
遍知分即现基性，彼中出现色身智，
乃为他现功德藏，故由极其细微智，
最为寂灭分而言，称为寂灭之法身。
三身不入外境中，非为断边极微故，
超离常断等四边，无有言思波罗蜜，
空性自性灭所缘，故非佛外他行境。
法界宫殿无生中，三时诸佛恒安住，
互不照见法性故，称为自性深寂住，
此中诸佛一意趣，如瓶空间虚空一。
此乃法性空性智，慧资究竟圆次第。
本性自现受用身，处时本师眷圆满。
处即光明密严刹，五色光芒极耀眼，
如彩虹相遍虚空，上下方隅遍法界，
妙无量殿之四门，具四牌坊五墙砖，
飞檐以及半璎珞，埤堄后殿作严饰。
幡伞拂尘铃铛鬘，华盖幢等遍虚空，
欲妙天女散供云，光芒萦绕遍内外，
中央四方各颜色，相同装饰色斑斓，
大小不定视何者，如是显现其数量，
无量周遍虚空界，如同剥开芝麻荚。
其中狮象马孔雀，共命鸟日月莲饰。
基圆无变时不定，三时无时普贤时，
平等圆满大法性，自性本来清净性。
本师圆满相好身，大日不动宝生佛，
无量光与不空佛，五佛五五所围绕。
虚空法界自在母，金刚玛玛格佛眼，
白衣誓言之度母，佛父佛母双运相，
各自装饰皆圆满，射蓝白黄红绿光。
下基寂尊上猛尊，布达班札与绕达，
班玛嘎绕黑日嘎，五佛各为五围绕，
皆与各佛母双运，彼等形相说不尽。
法即自性大圆满，不可言思法界性。
眷属外无自现性，八勇士及八勇母，
四门尊与四门母，寂静自性四十二，

六尊他现故化身，二住法界故法身，
自现卅四静报身，特殊眷属二十四。
猛眷果桑八查门，廿八自在四护法，
忿怒自性五十八，特殊眷属四十八，
忿怒装束具威势，极为恐怖九舞姿。
此外成身诸坛城，皆为自现报身刹，
他现所化寂猛尊，化身摄故非报身。
如是五圆满刹土，悉为自现无贤劣，
皆明壮观放光芒，巍然朗然坦然住，
此乃诸佛之行境，互相照见赞其德。
如是悦意庄严刹，清净所化亦不见。
犹如空色不可思，三世诸佛之自现。
报身刹中所化界，能化导师次第现，
自性调众种种身，以三化身利有情。
自性化身之本师，密严现喜具德刹，
莲积成事五世界，大日如来不动佛，
此等五部佛身相，具足相好光灿灿，
显现寂猛无量相，任运成办众二利。
报身各有五五智，法界性智大圆镜，
平等性智妙观察，成所作智此五智，
各具附属四四智，一切平等一味性。
法界性智不动摇，远离二取戏论边。
大圆镜智诸智源，即是明空之现基。
平等性智诸法同，轮涅无二大圆满。
妙观察智于所知，如所尽所不杂见。
成所作智圆事业，于诸所知恒无碍。
所化眷属诸菩萨，法即等持光耀眼，
生起净彼道障智，断悭吝等视佛陀，
仍见如是净本师，殊胜尊主净障碍，
获得直至普光地，妙色照镜利有情。
时即众解不间断，报身刹中连续现。
五部决定之自性，所化痴心净除时，
密严刹土大日佛，法即清净法界智。
嗔心净故不动佛，我慢清净宝生佛，
贪心净故无量光，嫉妒净故不空佛。
如是报身之本师，眷属等与本师异，
并非皆为报身故，半幻自性之化身。
现于清净众生前，一切住地大菩萨，
非于其他所化前，故称半现之化身。
彼刹平坦极悦意，无量宫殿具七宝，
放射光芒照十方，佛子无量莲花生，
普降一切受用雨，四时法音净铃声，
湖泊严饰如意树，此乃寂静幻化性。
猛相坛城无有量，空行云聚空行处，
黑日嘎尊五部刹，密宗成就者前现，
此乃如今诸大德，共称极乐空行刹。
从中调众之化身，于六趣中现各师，
帝释天与净心天，释迦佛与坚固狮，
焰口母与牛头卒，以此六位能仁尊，
于诸十方刹土中，各净六道众生心。
主尊之数即化身，转世化身不可思，
天界之中亦如是，于各自境梵天界，
自在色究竟天间，显现各自本师相。
人类应机调化现，声闻缘觉与菩萨，
国王等相调众人，非天处现各自师，
旁生鸟前现为鸟，野兽众前则化现，
殊胜狮子等形相，各自本师不可思。
如是饿鬼地狱界，随各自相而利众。
如是调众二智慧，如所有智尽所智，
法性有法不混杂，各自明知行二利。
如所有智知空性，为众宣说寂灭法，
尽所明知心根基，宣说无量之法理。
如是化身六能仁，显现不净众生前，
刹土六道六世间，本师调众同自现，
法即种种不定乘，时随所化缘份现。
如是六趣六世间，亦依业习善恶因，

苦乐高低种种相，六师亦众心自现，
如梦境中佛众生，本体清净相不净，
是故各种各样相，现为大悲之游舞。
此乃无量悲化现，久远世间事业常。
彼中种种之化身，显现无心无情相，
画像铸像自显相，文字佛塔乐园莲，
妙宫经堂如意树，幻化城邑船桥梁，
珠宝衣食灯乘等，广行利众现无情。
暂时成为安乐处，究竟安置寂灭道，
故依种种之化身，任运成办众生利。
若无所化融法界，自现报身融法身，
如若无有水容器，水月融入虚空中，
依于日期月融空，如晦日月无盈亏，
若有所化如前现，此乃任运自成果。
此胜寂善愿众生，趋入心性光明界，
有寂边执罪垢染，疲劳心性今休息。

大圆满心性休息中第十三品任运

如是善说福云中，普降寂乐之妙雨，
愿三地众善妙增，任运自成佛功德。
今多慧眼不清净，显密各派执相违，
不知圆融一体性，故为具有偏见者。
因果乘之胜深义，合而为一实修法，
刚日托嘎邬金处，无垢光现谨撰著。
以此善根愿众生，悉获寂灭胜果位，
以无合离之身智，一切时空成吉祥。

---

*注：本文节选于《大圆满龙钦心髓修行法》，索达吉堪布译，佛教慈慧服务中心出版，更详细的开示请参考此书。

附录三

大圆满法教授偈

莲花生大师教授

敬礼智慧法界尊　世出世法尽无馀
从本不生亦不灭　智慧法性平等中
二取分别尽无馀　从本解脱自解脱
本来清净大智慧　离心造作之解脱
自解脱王是法身　解脱于馀无对待
如我亲自之所证　于诸徒众如是云
诸法之边即有无　正见本净离中边
任何表示不能显　高低建立亦无有
断常四边自解脱　寻求不得亦不见
执取诸法越诸边　离世出世之方分
超越心思所行境　无自宗派无它界
空即不空有即无　证即无证事无事
刹那于边亦无取　遍于虚空不能计
世出世法集于一　无作无生本菩提
从本任运无生灭　不能言表不能思
法性从来无垢净　世出世法心无缘
离心智慧法身遍　此即平等大圆谛
心本不系亦不解　无所从来无所住
去向亦无离边表　本解无境无受因
诸法如幻如游戏　圣凡执取无馀法
苦乐如梦无实境　世出世法无自性
无有自性即法身　离心安放无实执
法界大种无实境　所有生灭诸缘起
于境刹那无自性　所有诸法如幻灭
一如琵琶如谷响　一如水月如镜影
本无执有之自心　错乱显现太虚妄
当其认识离边时　说为解脱并无舍
无所从来亦无灭　亦无住处离认识
如梦如幻之色境　于彼而境执实已
不善巧子乃错乱　当于本净上解脱
坚执不著次第松　虚幻之法不成佛

佛陀正法本离心　若不了知离心智
一切所作成有为　错误所作为欺骗
当于不错而任运　错乱处与离心处
心作处与所作法　于彼错乱上励力
仅一刹那亦不成　法尔本解住本地
凡有所作一切法　如画工所绘画然
虽具上妙之颜色　不常安住渐次无
如是由心所作法　惟此即名为佛陀
无疑而有希求心　虽欲解脱实自缚
通达大乐而离心　本大解脱即是佛
离于事相大智慧　以心造作不成办
无作普遍大安住　于彼无有取与舍
所说之垢刹那无　本来无有诸法中
离于取舍之垢秽　本来法尔大解脱
智慧任运即法身　任运圆满诸功德
智慧法界即是佛　如是了别大智慧
平等性智解脱中　离心所作之诸法
无事普遍大圆满　法尔空中得决定
世出世相自解中　佛陀与彼有情众
法尔义中皆无实　凡所显现越心境
一切平等大位中　彼彼各种心作法
不知此义各别执　由作取舍心错乱
欲知无事智慧义　所取所舍亦无事
一切本来解脱中　心解脱因亦无有
故当安住无事体　无事体中松缓住
自然显现大乐王　无显而了一切义
本无见因诸法中　所见之相自解脱
无相离心赤裸体　能所思边皆离开
无有名相不安立　安住广大普遍中
此即诸佛之密意　本来清净离戏中
无有高低之诸见　亦无能修与所修
离一切事之心者　即大圆满之真谛
法身普遍之智中　谁证谁见谁分别
本自解脱密意显　平等大圆满智中
谁饮谁食谁尝试　世出世解密意显
大圆满之离事果　如彼境行及彼果
各各造作与执著　离事之体被盖覆
智慧密义中了知　无事圆满本性义
离事智慧密义中　无有境行无有果

无见无修亦无行　即是果位之佛陀
法界宫中次第松　无事各住于自然
离于生灭与中边　惟是成就独一密
广大普遍之作者　大圆离事得果位
不去而能到佛位　得大圆满果心要
无作之作大智慧　自心从本任运见
任运佛位甚希奇　法身益西措嘉者
此见自生亦自显　此中密意已如上
离中边智而出生　汝等无馀空行众
此见即是明空体　无垢自性本清净
明中若离于认识　自入离心大乐中
从本来空心无执　离心而住大智慧
能执所执之心识　世出世间一切法
于境无识不了知　是为二取错乱心
无错之大本净中　离执相之离垢心
无分别垢赤裸现　安住无事自显现
从本已来是佛陀　若离于心而解脱
解脱之法无对待　无有解脱离疑求
安住无事自显现　以作为心损害修
心执著边而自缚　由著贪嗔有生死
执持生死之自性　无作自解能了知
世出世妄皆无有　贤善本尊恶鬼魅
本净体中无分别　本来清净大智中
无垢普显赤裸现　即佛佛子之本体
世出世二法所显　所谓现与空等二
有事以及无事等　显现二现之诸法
从初习气坚固者　于境无实以心取
能取所取世出世　取舍之因亦无有
无事智慧之法王　无事无修无所缘
无言无说无造作　安住智慧自显中
普遍广大智慧中　此中无有能言诠
超越言铨与思议　当住无说无铨中
能了别之大乐王　凡有所作皆不得
安住无事自显中　无事离心本体现
自生自显是正见　修此自生与自显
说为自生自显现　异生法中无真实
无事体中自安住　法亦从本净中生
住亦从本净中住　解亦从本净中解
本净广大任运中　说为自生与自显

超越明空离心边　离边大乐智慧中
所谓能所取与舍　过失功德皆不染
大乐无执本性中　无动亦复无有变
无变动之大智中　说为正见自生显
无执无著无无为　若无所作诸法因
说为离事之正修　自生自显殊胜修
离事勤勇住本体　无事惟是安住此
此修是修自生显　或乐或明或无念
尽其所有觉受显　所取所舍法无有
无执自解上修持　自住离事大圆满
于彼安住士夫者　大圆果位自显现
自显法王之佛陀　无事亦复无有作
离世出世能所体　离本体修真实上
是即离事大圆满　自生自显行胜法
此即无取亦无舍　离取舍住本性修
所谓自生自显者　凡所显现法尔王
自显亦从法尔显　法尔广大解脱中
见修无异无自性　见在自生自显中
修亦自生显庄严　行在自生自显中
离于断证之果者　自生自显自圆满
此即离事大圆满　大圆离事谁通达
普贤佛位不行到　法身佛位不持持
通达堪能之士夫　所谓佛智即是此
离心住体为重要　不怕死者之心要
大圆正见最深秘　具足堪能正士夫
通达即得普贤位　彼无所行甚希奇
甚深最极殊胜见　为自生显之精华
离于疑虑之真谛　现在如我心中藏
空前无有殊妙法　今乃于汝而交付
于法界中自生显　移喜磋嘉心秘藏
金刚亥母密义中　堪能毋其善修持

* 注：本文由德格八蚌寺亲尊仁波切译，收录在他的《恩海遥波集》中，此集并未刊行，但此偈为信徒广为传抄。

附录四

参考书目

1.《普贤上师言教》巴珠仁波切著
西藏人民出版社 2007.4
2.《大圆满心性休息》索达吉堪布译
佛教慈慧服务中心
3.《藏密大圆满心髓探奥》邱陵编著
台湾新智出版社
4.《大圆满》江嘎主编 中国藏学出版社
5.《大圆满精萃》吴信如编著
中国藏学出版社 2005.3
6.《大圆满龙钦心髓修行法》给尊桑波仁波切著
云南民族出版社 2005.10
7.《金刚密乘大圆满——突破轮回之道》
丹贝旺旭仁波切著述 慈诚达瓦译 宗教文化出版社
8.《大圆满法语浅释》刘立千著 民族出版社
2007.01
9.《大圆满龙钦心髓宁提祖师传》珠古东珠
（义成活佛）著 土登华丹译 云南民族出版社
10.《日月真影·大圆满》唐多括罗出版社
11.《藏密漫谈》刘立千 民族出版社
12.《密宗指要》弘学编著
四川出版集团·巴蜀书社 2006.01
13.《中国藏传佛教》察仓·尕藏才旦著
宗教文化出版社 2005.12
14.《图解佛教》田灯燃编著
陕西师范大学出版社 2007.9
15.《图解西藏密宗》洛桑杰嘉措编著
陕西师范大学出版社 2007.10
16.《图解西藏修持法》多吉桑布编著
陕西师范大学出版社 2007.01
17.《图解大手印》洛桑杰嘉措编著
陕西师范大学出版社 2007.10

[General Information]
书名=图解大圆满　　藏密的顿悟之道
作者=洛桑杰嘉措编著
页数=317
出版社=陕西师范大学出版社
出版日期=2007.12
SS号=12774561
DX号=000006556372
url=http://book.duxiu.com/bookDetail.jsp?dxNumber=000006556372&d=B38036A9CC235421EC3A461DBA91D67A&fenlei=021504060 6&sw=%CD%BC%BD%E2%B4%F3%D4%B2%C2%FA